

令和7年6月12日
練馬区立仲町小学校
校長 熊木 崇

雨の多い季節になります。この時期は体調だけでなく、けがにも注意が必要です。湿気や水で滑りやすい、登下校中のかさの扱い、見通しが悪くなる…などが原因で大きなけがや事故につながる可能性があります。一人一人が安全に気を付けて生活することが大切です。

歯を大切に…丁寧に磨こう

歯の検診が終わりました。むし歯やむし歯になりそうな歯、歯垢や歯肉炎はありませんでしたか？

物を食べたり飲んだりするとむし歯菌が糖質をエサにして酸をつくり出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間の時間。食べたらずすぐに歯磨きすることが大切です。

歯周病は、歯と歯の間、歯と歯肉の境目にたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると歯肉が腫れたり出血したりすることもあります。

むし歯予防、歯周病予防のためにも、鏡を見て1本1本丁寧に磨くようにしてください。また、低学年のうちはずまく磨けていないこともあります。お家の方が仕上げ磨きをしてあげてください。

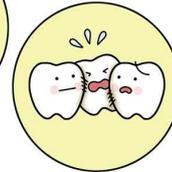
こんなところが
みがきにくい！



利き手側

歯並びが
悪いところ

前歯の裏



磨き残しやすいところ

こんなところがみがきのこし
やすいところです。

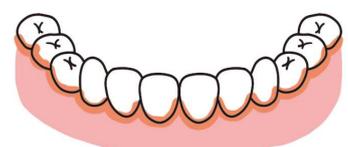
きちんと磨けるように歯ブラシも
チェックしてください。

歯ブラシの後ろから見て毛先が
広がっていたら取り替えましょう

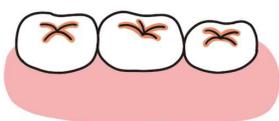
歯と歯の間



歯と歯肉の間



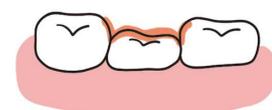
奥歯のみぞ



歯のうら側



歯の高さが違うところ

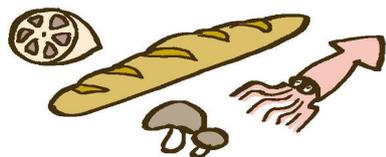


体の健康のために…よくかんで食べよう！

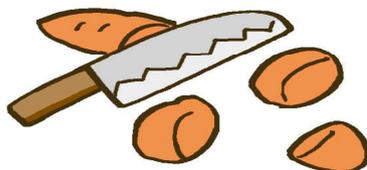
よくかんで食べることは「あごの発達やむし歯予防」「消化を助ける」「脳の働きを活発にする」「味覚の発達」「食べ過ぎをおさえる」など、全身の健康にいいことがいっぱいです。

よくかんで食べるために気をつけたいこと

- 歯ごたえのある食材
(かたい、繊維が多い、
弾力があるなど)を選ぶ



- 食材は大きめに切る



- ひと口ごとに箸を置く



- ながら食いをしない
(スマホやテレビなどを
見ない)



- 水分で流し込まない



- ひと口の量を
少なくする
(口いっぱいに入れない)



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

保健室から

☆定期健康診断の結果をお渡しいたします。ご家庭で保管してください。未受診の場合は早めに受けていただき結果を学校に提出してください。

☆水泳指導が始まりました。内科・耳鼻科・眼科検診、尿検査は水泳指導までに受診をお願いしています。また、耳垢やアレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎など、受診が必要と診断されている場合も、水泳指導までに受診していただきますようお願いいたします。

☆よい歯バッジをお配りします。「よい歯バッジ」は歯科検診を受診した児童にお渡ししています。

☆水分補給を呼びかけています。汗をかく季節になりました。学校では、毎時間水分をとるよう声をかけています。水分は摂取してから吸収されるまでに20分ほどかかります。そのため、のどが渇く前に摂取することが大切です。