

ほけんだより



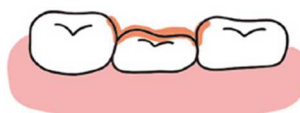
令和7年 6月吉日
練馬区立田柄第二小学校
校長 岩井 一雄
養護教諭 山本 実央

雨が多い季節となりました。寒い日は上着を着るなどして、自分で温度調整ができるとういすね。ジメジメとする雨の日でも、体はたくさん水分をつかいます。また、急に暑くなる日もあるため、水筒を持って、こまめに水分をとりましょう。梅雨の時期も元気にすごしましょう。

6月4日～11日は「**歯と口の健康週間**」です

**みがきのこしが
起きやすい場所**

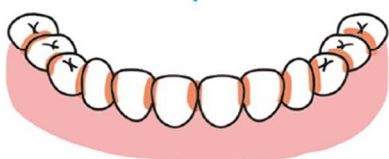
歯の高さが違うところ



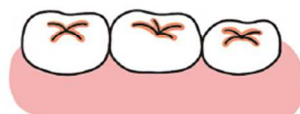
きちんと歯みがきをしているつもりでも、みがきのこしがあるかもしれません。

左の部分は、とくに気をつけていないにみがきましょう。

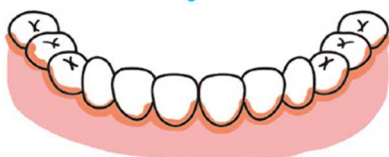
歯と歯の間



奥歯のみぞ



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



ていねいに歯をみがこう



☆良い歯バッジを配布します☆

6月4日の「むし歯予防デー」に合わせて、歯科健診を受けた児童へ、良い歯バッジを配布します。歯科健診を欠席した児童は、歯科医院に行きましょう。受診報告書が出ましたら、良い歯バッジをお渡しします。

歯科健診を受けて、自分の口の中の様子が分かりましたか？

むし歯や歯肉炎になっていないかな、歯みがきは毎日ていねいにしているかな、

みがきのこしはないかな、

自分の生活を振り返ってみましょう。



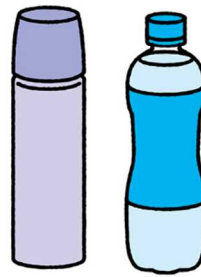
セルフディフェンス！ 食中毒の予防



てあら
手洗いして菌をつけ
ない。食事の前、ト
イレの後、動物にふ
れた後にも手洗い。



しょうひ きげん かくにん ふう
消費期限を確認。封を
開けたお菓子は長時
間放置せず、早めに食
べきる。



すいとう の飲み物はその
日のうちに飲む。口を
つけたペットボトル
は長時間放置しない。



※食中毒かなと思っ
たときは、むやみに
市販の薬で症状を抑
えずに受診する。

歯みがき指導を行います

4年生	12日(木)	「上手に歯をみがこう！」 歯科校医の小杉先生をお招きして、歯みがき指導を行います。スライドを見ながら、むし歯のでき方や正しい歯のみがき方を学びます。 持ち物は手鏡です。小杉先生より歯ブラシをいただき、持ち帰ります。
6年生	19日(木)	「歯垢染色をして、上手に歯をみがこう！」 歯科校医の小杉先生をお招きして、歯垢染色を行います。目では見えにくい歯垢を試薬により赤く染めることで、どこが汚れているのか分かり、自分の歯みがきの癖を知ることで、正しいみがき方を学びます。 持ち物は手鏡とタオル（首からかけてエプロンのかわり）です。小杉先生より歯ブラシをいただき、持ち帰ります。

健康診断の記録を配布します

4月から始まった定期健康診断が全て終わりました。ご協力いただきありがとうございました。6月中旬に「定期健康診断の記録」をお渡しします。全ての健康診断の結果一覧が載ったものですので、ご家庭で大切に保管ください。お配りしている健康手帳に成長曲線や肥満度計算図が載っています。身長・体重の計測結果を転記しますと、低身長の疑いや肥満傾向になっているかなど、一目でわかります。お子さまの健康状態を知る手立てになりますのでご活用ください。新たに健康手帳がほしいご家庭は、保健室までお声がけください。

また、受診のすすめ用紙をもらっているご家庭は、早めにかかりつけ医で必要な検査や治療を受けていただき、受診報告書を学校に提出してください。すでに多くのご家庭から、受診報告書が届いています。ご協力ありがとうございます。6月9日から水泳指導が始まります。内科・耳鼻科・眼科健診の受診のすすめ用紙をもらっているご家庭は、水泳指導が始まる前までに、病院を受診していただき、医師より水泳の可否の診断結果をもらってください。