



令和6年6月4日  
練馬区立大泉第四小学校  
校長 岩崎 広明

6月になりました。今年度は初めて一学期に運動会が開催されましたが、まだ暑さに体が慣れていない時期の練習は大変だったかと思えます。しかし、例年の運動会とは違い、暑い時期に練習がなかったおかげで、例年より運動会練習での熱中症症状で来室する子が少なかったように思います。練習も含め、本当にお疲れ様でした！

6月は梅雨の季節、これから関東でも梅雨の時期になります。「鬼の霍乱」ということわざがありますが、「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、身体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏に近付いてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

また、今月から水泳指導も始まります。プールがある日には、特に体調の管理が大切になってきます。無理をすると体調が悪くなったり、思わぬけがにつながったりすることもあります。早起・早寝を心がけ体力回復・管理に気を付けましょう。

保護者の方へ

## 6月の保健行事

日にち	曜日	予定	対象学年	注意事項
5	水	内科検診	6年	体育着を持ってくる
6	木	歯科検診	1, 3年	歯みがきを忘れずに
12	水	内科検診	5年	体育着を持ってくる
13	木	歯科検診	2, 5年	歯みがきを忘れずに
20	木	歯科検診	4, 6年	歯みがきを忘れずに

### 5, 6年生の内科検診（脊柱側弯症検査）について

Sigfyにて、5・6年生の内科検診（脊柱側弯症検査）の方法につきましてご連絡させていただきました。着衣の状態を検診を希望する場合は、健診日前までに担任を通してお知らせください。その際、服を着た状態での検査になるため、服を脱いだ状態より検査精度が下がってしまいますのでご承知おきください。

## ～プールに入る準備はできていますか？～ 早めの受診、相談を！

◇今年度の健康診断も後わずかとなりました。学校検診は、病院のように検査のための環境も最適と  
いうわけにはいきませんので、あくまでスクリーニング検査になります。学校での健診結果と  
受診されての結果が一致しない場合もありますが、ご理解いただければと思います。様々な検診  
でのご協力ありがとうございました。

◇まだ治療や相談がお済みでない場合、特に内科、耳鼻科、眼科については、ぜひ、水泳指導が始まる前までに、水泳参加の可否について病院にご相談ください。鼻炎など、長期にわたる疾病で、季節的なものもあるかもしれませんが、集団での水泳授業になりますのでご理解の程よろしくお願ひします。

**プールの前に 体調チェック** をお願いします

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べましたか。	<input type="checkbox"/> うんちをしましたか。
<input type="checkbox"/> 下痢や腹痛はありませんか。	<input type="checkbox"/> 頭痛はありませんか。
<input type="checkbox"/> せき・鼻水は出ていませんか。	<input type="checkbox"/> 吐き気はありませんか。
<input type="checkbox"/> めまいやふらつきはありませんか。	<input type="checkbox"/> 胸の痛みはありませんか。
<input type="checkbox"/> 手足の痛みはありませんか。	

**お子さんと一緒に確認を！**

**泳ぐ前に…**

前日はしっかり眠る。

朝、健康観察をする。

準備体操はしっかりと

手、足のつめを切る。

先生の話をよく聞く。

プールサイドは走らない。

具合が悪くになったら先生に言う。

いたずら禁止

**泳いでいる時は…**





# 歯のクイズ王 決定戦



## 問題

問題を<sup>もんだい</sup>読んで、正しい方<sup>ただ</sup>を○で囲みましょう。

- 1 歯みがきをするのは (食べる前・食べた後) が良い
- 2 (奥歯・前歯) は特に みがき残しやすい場所である
- 3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) 当てる
- 4 歯ブラシだけで汚れは (全部・だいぶ) 落とせる
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、 (いつも通り・注意して) 歯みがきをする
- 6 歯みがきをしないと 歯に (細菌・虫) がくっつく
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が (抜ける・生えてくる) ことがある
- 8 (よくかんで・飲むように) 食べよう
- 9 歯科検診結果の「GO」は (このままGO!・病気のサイン) を表す
- 10 歯科医院には歯が (痛くなってから・痛くなくても) 行く

## 答え

- 1 食べた後 むし歯菌は食べ物<sup>もの</sup>の糖分<sup>とうぶん</sup>をエサに酸<sup>さん</sup>を作り、歯<sup>は</sup>を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 2 奥歯 奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本丁寧にみがきましょう。
- 3 弱い力で 歯ブラシを強く当<sup>あ</sup>てると、歯や歯ぐきを傷付けてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- 4 だいぶ 歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。
- 5 注意して 歯並びがデコボコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。
- 6 細菌 歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 7 抜ける 歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- 8 よくかんで だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 9 病気のサイン 「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。
- 10 痛くなくても むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気付かないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

得点を計算しよう! \*1問10点です

/100点

## 全問正解で 歯のクイズ王!



これからも毎日歯みがきをして健康な歯を守ってください

まちがひとこたよせいかつなか  
間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で  
じっせんは おう  
実践しましょう。歯のクイズ王を自指して  
なんど  
何度でもチャレンジ!