

ほけんだより 6月

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
は くち けんこう
歯と口の健康を
かんが
考えよう！

令和8年6月8日
江東区立東陽小学校
校長 安田 照雄
養護教諭 大田黒 恵美

6月になり、梅雨入りも間近となりました。校門近くの紫陽花が色あざやかに咲いています。

さて、これからは真夏のように暑くなる日が増えます。休み時間の後にはびっしょり汗をかいている様子がみられますが、教室では、エアコンを使用しているの、そのままでは体が冷えてしまいます。子どもたちが、汗の始末がしっかりできるように汗ふきタオルや着替えを必ず持たせてください。

また、プールの学習がはじまります。体調を整えて、楽しく安全に活動ができるよう、ご家庭での配慮をお願いします。また、治療のお知らせや、未受診のお知らせをもらっているお子さんは、プールの学習までに済ませておきましょう。

 **6月4～10日は**
歯と口の健康週間です

は くち けんこう かんが きかい せっきよくてき
歯と口の健康について考えるよい機会です。積極的に
と く こうとうく さいゆうしゅう えら
取り組みましょう。(ポスターは江東区的最優秀に選ばれ
よくとし は くち けんこうしゅうかん げんが さいよう
翌年の歯と口の健康週間のポスター原画に採用されます)

- ① **応募** は くち けんこうけいはつひょうご
歯と口の健康啓発標語コンクール(全学年対象)・・・保健委員会が各クラスで説明し、
ぜんこうじどう と く
全校児童が取り組みます。
- ② **応募** は さくぶん ねんせい たんにん せんせい せつめい
歯の作文(5年生)・・・担任の先生から説明があります。
- ③ **応募** は くち けんこう かん ず が なつやす きぼう ひと と く
歯と口の健康に関する図画・ポスターコンクール・・・夏休みに希望する人が取り組みます。

◎おし歯や歯肉炎にならないために、歯みがきをしっかりとしましょう。朝食後は時間があまりありませんが、夜寝る前の歯みがきは、お口の健康を守るために大切です。時間をかけていねいにみがきましよう！フッ素が入った歯みがき剤を使うと効果的です。

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！！

うんどう まえ うんどう あいだ うんどう
運動をする前、運動をしている間、運動した
あと すいぶん かわ
後こまめに水分をとりましょう。のどが乾く
まえに すいぶんほきゅう たいせつ
まえに水分補給をすることが大切です。

たいちよう
体調がわるいとき
は、必ず大人に伝え
ましょう。無理は
禁物です！！



ほけんぎょうじ 6月・7月の保健行事

ゆめ しましゆくはくがくしゅうまえけんこうしんだん ねん
6/15(月)夢の島宿泊学習前健康診断 仲よし4年
りんかいがっこうまえけんこうしんだん ねん
7/24(金)臨海学校前健康診断 5年

とうようしょう がつ かんせんしゅう 東陽小 5月の感染症

かんせんせい い ちようえん ようれんきんかんせん
・感染性胃腸炎 ・溶連菌感染

あ で の う い る す かんせんしゅう
・アデノウイルス感染症

こめせき つづく か ぜ とき
※咳が続く風邪をひいている時には、
ま す く ちやくよう
マスクを着用するようにしましょう。



は 歯みがきのコツをおぼえて「**歯みがき名人**」になろう！

じょうずな
歯みがき
7つのコツ

ハブラシ^{えら}選び



小さめのハブラシ^{えら}を選ぼう！

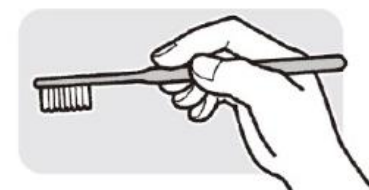
毛^け先^{さき}が広^{ひろ}がっていたら
替^かえましよう

ハミガキ粉^このつけ方^{かた}



ハブラシ^{はんぶん}の半分ぐらいでOK

ハブラシ^もの持ち方^{かた}



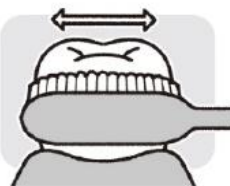
えんぴつ^もを持つように^{かる}軽く

毛^け先^{さき}のあて方^{かた}



歯^はの面^{めん}にまっすぐあてる。

うご^う動^かかし方^{かた}



ちから^いを入^いれずにこちょこちょ
と細^{こま}かくみがく

ハ
ブ
ラ
シ
が
広
が
ら
な
い
く
ら
い
の
力^{ちから}
が
ベ
ス
ト

みがく^{とき}時には



1本1本ていねいに！

回^{かい}
が
目^め
安^{やす}

1本^{ほん}につき
10
〜
20

みがき^お終わ^わったら



ツルツルになったか舌^{した}で確^{たし}か
めよう

◎「みがき残^{のこ}しのないはみがき^{めざ}を目指そう！」

毎日^{まいにち}のはみがきはじょうずにできているかな？低学年^{ていがくねん}の人は仕上げみがき^{ひと しあ}をしてもらっている人も多いと思いますが、高学年^{こうがくねん}の人も、歯肉炎^{しにくえん}が増えてくるので、時々^{ときどき}おうちの
人^{ひと}にチェックしてもらおうとよいですよ。