



令和8年5月29日
豊島区立仰高小学校
保健室

あしたは、待ちに待った『創立150周年記念 仰高スポーツフェスティバル』ですね。みなさん、
今まで練習してきた成果を発揮してください。

じめじめして蒸し暑い日が増えてきました。小さな水筒を持ってきていて、すぐに中の水やお
茶がなくなってしまう児童をみかけます。のどが乾いていなくても、こまめに水分をとること
が大切です。大きめの水筒を持ってきてください。



こんげつ ほけんもくひょう は たいせつ
～今月の保健目標～歯を大切にしよう

続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

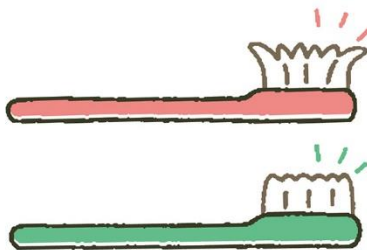
※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

❁ よい歯のバッジをわたします！！

歯科検診で、おし歯のなかった児童、歯科医院を受診し、おし歯を治療した児童に、「よい歯のバッジ」を配布します。(6月中旬頃を予定しています)今回もらえなくても治療後、「歯科健康診断結果のお知らせ」を学校に提出すれば、後日渡しますので、早めに受診してください。



❁ プールの学習の配慮事項 ❁



8日(月)から、プールの学習が始まります。

お子さんが、安全に楽しく学習できるように、以下のことをご家庭でご配慮ください。

☑ 朝の健康観察をしっかり行ってください

風邪症状や腹痛・下痢等の症状、感染性の疾病の疑いがある症状(目や皮膚の症状)※、浸出液や血液が出ている状態のけががある場合は、プールには入れません。朝食はしっかり食べているか、いつもと様子が変わらないか等、お子さんの様子を観察してください。

※ プールの時期には、咽頭結膜熱(プール熱)、流行性角結膜炎(はやり目)の流行が見られます。目の充血や目やに等の症状が見られる場合は、お早めに受診をしてください。

上記の疾病は、感染力が非常に高い感染症のため、診断を受けた場合は、出席停止扱いとなり、治癒するまで学校をお休みしていただく必要があります。



☑ 健康診断でのお知らせをもらった児童は、受診を済ませて結果を提出してください

ほけんだより5月号でもお伝えしましたが、学校の健康診断(眼科検診・耳鼻科検診・聴力検査)で、「結果のお知らせ」を渡された児童は、受診結果を学校へ提出いただくまで、プールには入れません。また、精密検査の結果(心臓検診・腎臓検診等)が出るまでプールは控えるように内科校医から指導のあった児童は、運動制限の必要がないと確認できるまで、プールの学習には参加できません。

安全面を考慮した対応であることをご理解ください。