

ほけん 保健だより

令和7年6月3日
豊島区立朝日小学校
校長 大島 史絵



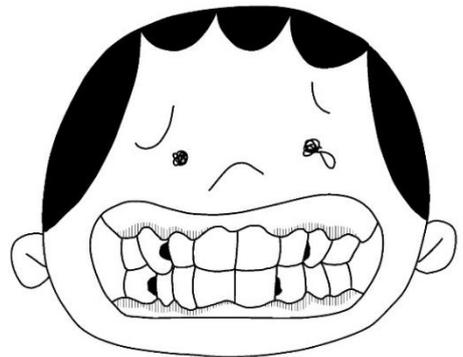
暑い日が続いています。暑さに負けないよう、早ね・早起きを心がけ、規則正しい生活を
送り返りましょう。

6月は歯と口の健康週間です！

6月5日(木)は、「歯みがき指導」で歯科えいせいしさんが学校に来て、歯のみがき方を
教えてください。6月は、自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

むし歯と歯肉炎

歯を毎日みがかなかつたり、あまいものをダラダラと食べていたりする習慣を続けると、歯に痛みが出る「むし歯」や、歯ぐきが赤くはれて血が出る「歯肉炎」になります。「むし歯」や「歯肉炎」はひどくなると歯を失うことにつながります。



さわやかなあさカードの結果

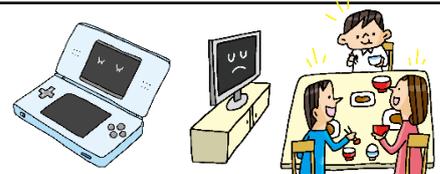
めあてランキング

- 1位 早寝
- 2位 早起き
- 3位 学習

ノーテレビ・ノーゲームに挑戦！

スクリーンタイムの達成率は、81%とすばらしい結果になりました。
また、テレビやゲーム、SNSを丸1日使用せず、スクリーンタイム0時間を達成した人もいました。
皆さんもノーテレビ・ノーゲームに挑戦してみましょう。

勉強時間とスクリーンタイムの平均時間



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1日の勉強時間	24分	37分	30分	23分	50分	70分
1日のスクリーンタイム	47分	54分	28分	28分	26分	29分

おうちの方へ

「さわやかなあさカード」の実施にご協力いただきありがとうございました。1日のスクリーンタイム平均は全学年で、目標の1時間以内を達成しました。それぞれのめあてを4日以上達成した児童は全校で、『早起:49%、早寝:44%、勉強48%、スクリーンタイム81%』となりました。

歯と口の健康づくりに力を入れています！



① 歯科健診

5月22日(木)、23日(金)に、歯科健診を実施しました。有所見者には後日、お知らせを配布します。

② 歯みがき指導

6月5日(木)に、東京都歯科衛生士会の方が来校し、全学年を対象に各クラス1コマ授業をします。保護者の皆様もぜひ、ご参観ください。詳細は、先日配布した「歯みがき指導のお知らせ」をご覧ください。

③ 歯と口の標語

6月5日(木)の歯みがき指導後に、3年生以上は学校で、歯の標語の作成に取り組みます。1、2年生は希望者のみご家庭で取り組み、6月11日(水)までに提出してください。1、2年生を対象に、6月5日(木)に、「歯と口の健康についての標語を考えよう」のプリントを配布しますので、詳細をご確認ください。

作品は、全校投票・校長・学校医による選考後、公益社団法人東京都学校歯科医会へ応募します。

④ 歯と口のポスター

全学年希望者が取り組みます。ご家庭で取り組み、6月18日(水)までに提出してください。希望者には、説明用紙と画用紙を配布しますので、担任または養護教諭までお申し出ください。

⑤ 歯と口の作文

5、6年生の希望者が取り組みます。ご家庭で取り組み、6月18日(水)までに提出してください。希望者には、説明用紙と原稿用紙を配布しますので、担任または養護教諭までお申し出ください。

⑥ よい歯のバッジ

6月30日(月)に、う歯未処理歯のない児童へよい歯のバッジを配布します。歯科健康診断結果のお知らせに「むし歯があります」と記載があったが、受診していない人は、配布対象外です。

(6月30日以降でも、受診してお知らせを保健室に持参していただければ、バッジを配布いたします。)

⑦ 歯の賞状

6月30日(月)に、健全歯の児童へ歯の賞状を配布します。「①今、むし歯がない。②今、生えている歯で治療した歯がない。③むし歯になりかけの歯がない。④きれいに磨くことができている歯茎も元気。」な児童が配布対象です。

※③~⑤で代表となった作品は、東京都学校歯科医会や豊島区歯科医師会のホームページに掲載予定のため、掲載を希望しない場合は、担任または養護教諭までお知らせください。

6月の健診・保健行事について



★歯みがき指導 6月5日(木)・・・全校児童が対象です。

(詳細は、5月13日に配布した「歯みがき指導のお知らせ」をご覧ください。)

★移動教室前健診 6月6日(金)・・・6年生と内科健診欠席者が対象です。