

ほけん 保健だより

令和8年5月29日
豊島区立朝日小学校
校長 熊田 和則



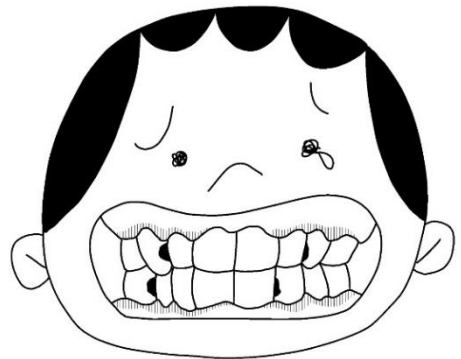
暑い日が続いています。暑さに負けないよう、早ね・早起きを心がけ、規則正しい生活を
送みましょう。

6月は歯と口の健康週間です！

6月8日(月)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

歯を毎日みがけなかったり、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

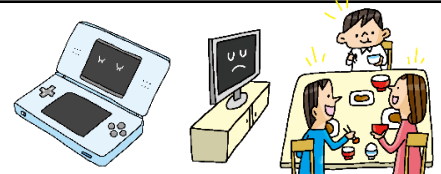
めあてランキング

- 1位 早起き
- 2位 早ね
- 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、78%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。

学習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日の学習時間	25分	37分	30分	37分	46分	69分
1日のスクリーンタイム	55分	47分	37分	44分	73分	56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1～4年生で、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:53%、早寝:41%、学習48%、スクリーンタイム78%』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21日(木)・22日(金)に、歯科健診を実施しました。有所見者には、お知らせを配布しました。

② 歯みがき指導

6月8日(月)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8日(月)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15日(月)までに提出してください。1、2年生を対象に、6月8日(月)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(木)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(木)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29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29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29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

★眼科健診・色覚検査 6月3日(水)・・・眼科健診は全校児童、色覚検査は4年生希望者が対象です。

★歯みがき指導 6月8日(月)・・・全校児童が対象です。

★移動教室前健診 6月9日(火)・・・6年生が対象です。

