

ほけんだより 6月



令和8年5月29日
豊島区立南池袋小学校
保健室

雨がたくさん降る「梅雨」の時期です。ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。十分な水分がとれるよう、水筒を毎日持ってくるようにしましょう。また、体調がおかしいと感じたときは、担任の先生や近くの先生に伝えるようにしましょう。



は しどう 歯みがき指導があります

6月16日（火）に歯みがき指導があります。学年ごとにみかくポイントを確認したのち歯みがきの実技を行います。

今年度も歯垢の染め出しを行いますので、下の持ち物を準備してください。

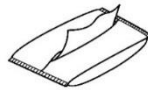
①手鏡 1こ 口の中を観察するために使うもの。



②コップ 1こ 水を入れた状態で、机の上に自立できるもの。

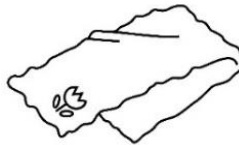


③ポケットティッシュ 1こ

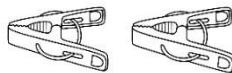


④長めのタオル 1枚

首に巻ける長さのもの。



⑤洗濯ばさみ 2こ



④のタオルを首に巻いて、後ろで洗濯ばさみでとめるためのもの。

⑥筆箱

★洗濯ばさみとタオルで服が汚れないようにしますが、それでも歯垢染色液で汚れる場合がありますので、当日は汚れてもよい服装で学校に来させてください。

★歯みがき指導には歯垢染色液を使用し、上下前歯部を染めて行います。歯垢染色液を使用したくないご家庭はお手数ですが、連絡帳にて担任までお申し出ください。

よろしくお願いたします。

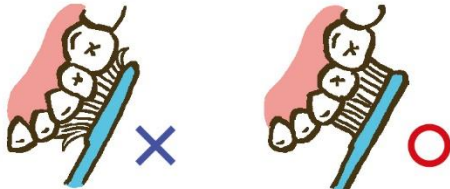


知ってる？ 歯みがきのNGポイント

NG

みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

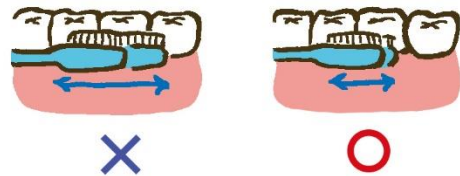
→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG

歯ブラシを大きく動かすすぎる

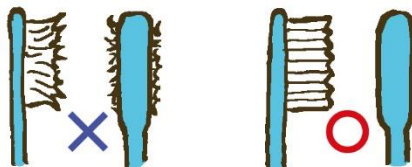
→ みがき残しが多くなるので、1~2本分ずつ小さく動きに動かしてみよう



NG

毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう

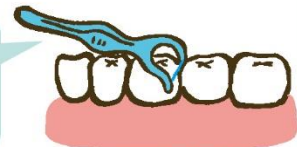


NG

歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つか な 使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



保護者の方へ

☆熱中症予防について：暑さに慣れていないこの時期は熱中症の危険性が高まります。規則正しい生活ができるよう、ご協力をお願いいたします。

体育や休み時間のあとに具合が悪くなり来室した児童の中には、水筒を持参していない児童がいます。水分補給のためにぜひ持たせていただきますようお願いいたします。

☆6月2日(火)に、学校歯科医の高草木先生を講師に迎え、5年生を対象に「日本人の食生活の歴史と現状(かむことの大切さ)」をテーマにした歯科講話を行います。

☆水泳学習が6月1日(月)からはじまります。春の健康診断を未受診の人や、治療勧告書を渡されて、まだ治療が済んでいない人は、疾病によっては入ることができない場合があります。早めの治療をお願いいたします。

☆6月30日(火)15:50より学校保健委員会を開催します。テーマは「健康診断の結果から」です。会場の都合上、今回は保護者の方にご来校していただくことはできませんが、後日内容詳細をお伝えします。