

# すこやか6月号

令和8年5月29日  
長崎小学校 保健室

\* 今月の保健目標 \*

は たいせつ  
歯を大切にしよう



梅雨の時期になりました。雨の日が続くと、なんとなく気分がふさいでしまうこともあります。また、この時期は、湿度も高くなることから、蒸し暑く感じることも多くなるかと思えます。早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

まだ、尿検査を提出していない方及び、2次検査のおしらせをもらった方は、6月3日(水)(予備日6月4日)にご提出ください。

## 6月の保健行事

| 日  | 曜 | 行事                | 対象                 | 時間               | 備考  |
|----|---|-------------------|--------------------|------------------|-----|
| 3  | 水 | 腎臓検診 2次           | 要2次者・1次未提出者        | 8:30まで           | 保健室 |
| 4  | 木 | 腎臓検診2次予備日<br>歯科健診 | 要2次者・1次未提出者<br>全学年 | 8:30まで<br>9:00から | 保健室 |
| 25 | 木 | 歯みがき教室            | 全学年                | 8:45から           | 各教室 |

## 定期健康診断について

腎臓検診(2次)と歯科健診を除き、定期健康診断が終了しております。今年度も、ご協力いただきありがとうございました。異常や疾病の疑いがあった場合、「結果のお知らせ」の用紙を渡しています。内科・耳鼻科・眼科等、プール参加の可否について記載の必要があるものに関しましては、プール実施前までに受診をしていただき、結果を学校にご提出ください。

なお、1学期中に全校児童の皆さんに今年度の「定期健康診断の記録」を配布いたします。ご家庭で確認をよろしくお願いいたします。

～ 身体計測結果から 〈長崎小の平均値〉 ～

|    | 男子     |        | 女子     |        |
|----|--------|--------|--------|--------|
|    | 身長(cm) | 体重(kg) | 身長(cm) | 体重(kg) |
| 1年 | 117.9  | 21.9   | 115.9  | 20.0   |
| 2年 | 121.9  | 24.2   | 121.9  | 23.0   |
| 3年 | 128.3  | 27.0   | 127.9  | 26.1   |
| 4年 | 133.8  | 31.8   | 135.6  | 31.8   |
| 5年 | 137.4  | 34.2   | 143.4  | 35.8   |
| 6年 | 147.2  | 38.8   | 148.5  | 40.8   |

体の成長には個人差があります。個人の記録を平均値と比べるのではなく、成長を確認する目安にしてください。



## は 「歯みがきカード」はじまります！



歯を大切にする取組のひとつとして、今月から「歯みがきカード」を実施します。1回目の期間は、6月22日(月)～6月28日(日)までです。「歯みがきカード」に毎日色をぬれた人には、表彰状を渡します。「歯みがきカード」のおうちの人からのコメントは、子供たちにとって励みになりますし、ご家庭でどのように歯みがきや、歯のケアをおこなっているかが分かるため、全員のものを読ませていただいています。ご記入をよろしくお願いいたします。

歯みがきカードは、6月、夏休み、11月、冬休み、2月の5回実施し、5回「歯みがき大賞」の表彰状をもらった人は、「年間歯みがき大賞表彰式」で歯科校医の鯉沼先生から表彰状をいただけます。今年もがんばってみがいて、「年間歯みがき大賞」をめざしましょう。

## 「よい歯のバッジ」配付します！



よい歯のバッジを配布します。今年は、青色のバッジです。

よい歯のバッジは、定期健康診断でむし歯がなかった人と、定期健康診断でむし歯が見つかったけれど、治療を済ませた人に配布します。まだ治療をしていない人は、治療が済めばバッジを渡しますので、早めに受診をしてください。

## 歯みがき教室について

子供たちのむし歯予防に対する意識を高めるため、歯科校医の鯉沼先生、東京都歯科衛生会の歯科衛生士を講師として6月25日(木)に「歯みがき教室」を実施します。豊島区から配布される歯ブラシと普段使っている歯ブラシで、ブラッシングの練習、歯の染め出し、手鏡を使って口腔内の観察を行います。むし歯予防や歯周病予防に対する意識を高め、子供たちが適切な歯みがきが実践できるように指導します。持ち物の連絡につきましては別紙でご連絡いたします。ご準備よろしくお願いいたします。

### 歯・口の健康に関する図画・ポスターの募集

豊島区歯科医師会が、歯・口の健康に関する図画・ポスターを募集します。

○テーマ 歯の健康が欠かせないものであることや、歯みがきを含め正しい生活習慣を身に付けることが大事であることを訴えるもの

○画用紙の大きさ B3 または四つ切 (画用紙は学校でお渡してできます。)

○注意点 標語を入れる場合は「虫歯」「ムシ歯」ではなく、「むし歯」と書く。

○しめきり 6月30日(火)までに保健室へ(後日参加賞が贈られる予定です。)

ぜひご応募ください。また、ご不明な点は保健室までお問い合わせください