



令和4年5月31日
江東区立東川小学校
校長：安田照雄
主任養護教諭：

4月から実施してきた定期健康診断も、来月でほぼ終了します。保護者の皆様には、保健調査等の書類提出をはじめ、様々な面でご協力いただき、ありがとうございました。健康診断の結果から、受診が必要とされたお子さんには、『結果のお知らせ』をお渡ししています。受け取られた場合は、早めに医療機関での受診をお願いいたします。また、段々と気温も高くなってきました。熱中症にならないように、水分補給や体調管理に気を付けていきましょう。

6月の保健行事

実施日	内容	対象学年	注意事項
2(木)	歯科検診	4～6年、仲よし	
3(金)	耳鼻科検診	5・6年、仲よし	
9(木)	歯科検診	1～3年	
27(月)	夢の島宿泊学習前健康診断	仲よし	

6月6日～6月10日は、校内「歯と口の衛生週間」です。

東川小では6月6日(月)～10日(金)の期間で、歯と口の衛生週間として以下の取組を行います。ご協力をよろしくお願いいたします。

★歯みがきカレンダーでの歯みがきチェック(6月6日から5日間分)

…朝・夜の2回歯を磨いたかをチェックします。歯を磨いたら色をぬります。

★みがきのこしチェック(歯垢の染めだし)

…別紙の活動用紙と歯垢染め出し錠剤を配布する予定です。期間中に、ご家庭でお子様と一緒にチェックをお願いいたします。

→ 終わりましたら、担任までご提出ください。【提出期限：6月13日(月)】

プール学習

元気に楽しむために

- 朝ごはんは食べましたか？
- 睡眠は十分とれましたか？
- 顔色は悪くありませんか？
- ケガをしているところはありませんか？

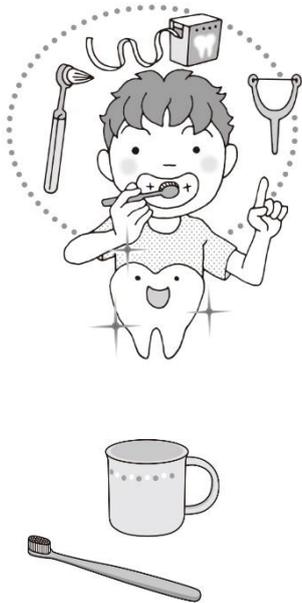


水泳学習が始まります。

朝の健康観察はもちろん、前日は早めに寝て睡眠をしっかりと、体調を整えるようにしてください。

がつ ほけんもくひょう は たいせつ
6月の保健目標：歯を大切にしよう

～ おうちのひと
 いっしょ
 一緒によみましょう ～



じどう れんらく
◆ ◆ 児童のみなさんへ連絡 ◆ ◆

とうせんしょう は くち えいせいしゅうかん は
**東川小の歯と口の衛生週間に「歯みがきカレンダー」と
 「みがきのこしチェック」をします。**

- ★歯みがきカレンダー・・・食べた後に歯をみがいたかチェック
 します。みがいたら、色をぬります。
- ★みがきのこしチェック・・・みがきのこしが起こりやすいところは
 (歯こうの染めだし) どんなところか、一人一人確かめます。
 おうちの人も一言書いてもらいます。

お たんにん せんせい だ
 *終わったら、担任の先生へ出してください。

がつ にち
6月13日(月)まで

チェック
 しよう! **歯のみがき方**

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、
 その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後
 や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、
 じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみが
 き方をおさらいしましょう。

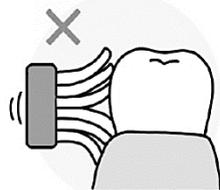
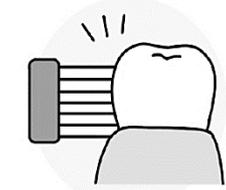


けさき は
 毛先を歯に
 きちんとあてよう

ちから い
 力を入れすぎない
 ようにしよう

「はかり」で
 たし
 確かめてみよう

ちから めやす
 みがく力の目安は
 150～200g くらい



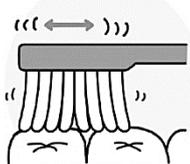
は
 歯ブラシをこまかく、
 こぎざみに動かそう

みがきにくいところは…

まえ ば
 前歯のうら
 などは

おく ば
 奥歯
 などは

は は あいだ
 歯と歯の間
 などは



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

まも
 守っちゃダメ!
3秒ルール

ポロッ

あっ! 大好きなクッキーが!

サッ!

3秒たっていない! セーフ!



…いえいえ、**アウト**です!

落ちた食べものは3秒以内に拾えば食
 べても大丈夫という“3秒ルール”。

この謎のルールは日本だけでなく、ア
 メリカでも“5秒ルール”があったりと、
 世界の様々な国で見られるのだとか。

しかし! このルールには何の根拠も
 ありません。

“3秒ルール”が本当かどうかを検証
 した実験によると、落ちて1秒もしない
 うちに大量の細菌がついたそうです。

家の外はもちろん、家の床もきれいに
 見えてじつは細菌だらけ。落ちたものを
 食べるのは「アウト!」だと



覚えておいてくださいね。