



令和 8 年 6 月 3 0 日
江 東 区 立 東 川 小 学 校
校 長：青木 由美子

7月を迎えるにあたり、本格的な夏を迎えます。この時期、気温や湿度が高くなる中での体調管理は一層重要です。学校でも熱中症対策としてWBGT（暑さ指数）を計測し、こまめな水分補給の声掛けをしていますが、ご家庭でも水分補給や適切な休息を心がけるよう、お子様にお伝えください。



7月の保健行事

実施日	内容	対象学年
10（金）	脊柱側弯検診	5年生 6年対象児童
17（金）	岩井臨海学校 事前健康診断	5年生

☆感染症情報☆

〈本校で6月に発生した感染症〉

感染症名	人数
手足口病	1人
溶連菌感染症	1人
インフルエンザ	1人

感染症数はそれぞれ1人と少ないですが、風邪や体調不良で欠席している児童は多く見られます。左記のような夏に流行しやすい感染症もありますので、ご家庭でも体調の変化を注意深くみていただくようお願いいたします。

7月初めに、健康診断の結果をご家庭へ通知するため、「定期健康診断の記録」を配付予定です。
ご家庭で、お子さんと一緒にご確認をお願いいたします。また、治療が済んでいないものがありましたら、夏休み中に受診をしていただきますようよろしくお願いいたします。



夏に多い感染症

手足口病

口の中や手足などに
発疹が出ます。
熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、
のどに小さな水疱が
たくさんできます。



咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、
のどが痛くなり、
目が充血します。



かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、
脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を
予防しましょう

熱中症に注意！

運動するときのやくそく



たいいくかん まど
体育館はドアや窓を
あ けて風通しをよく



すいぶん えんぶん てい き てき
水分や塩分を定期的
と 取る（のどが渴く前に）



たいちょう わる
体調の悪いときには
むり をせず休む



すいみん ちようしよく
しっかり睡眠・朝食
たいちょう ととの
体調を整えておく

歯と口の健康週間を終えて

歯と口の健康週間に行ったご家庭での歯みがきチェック、ご協力いただきありがとうございました。みがき残しの場所は人それぞれちがいます。みがき方の癖を自分自身で知っておくことは、むし歯や歯周病予防につながりますので、今後も定期的に歯のみがき方のチェックをお願いします。また、歯みがきだけでなく、デンタルフロスの毎日の使用も大切です。

☆歯みがきチェックのプリントから、児童の感想や保護者の皆様の感想を一部ご紹介します☆

- ・歯ぐき周辺が赤くそまっているので今後は意識していきたいです。歯ブラシだけでなく、フロスを使って歯みがきしたいです。（児童）
- ・奥歯のへこみや歯と歯のすき間などが、いつも赤く染まってしまうので、いつも染め出しをいているつもりで歯みがきをすることを心掛けたいなと思いました。（児童）
- ・去年より赤く染まったところが少なくてよかった。でも、歯の裏や歯ぐきの近くに歯垢がたくさんあったから、これからはそこを注意しながらみがいていきたい。（児童）
- ・丁寧に歯みがきしたつもりでも、みがき残しがたくさんありました。今はむし歯がありませんが、今後も口の中がきれいに保てるよう鏡を見ながらしっかりみがいていきたいと思います。（保護者）
- ・歯間ブラシを使う習慣ができ、歯と歯の間の染まり方が昨年と劇的に違うのに驚きました。あとは噛み合わせの「歯ブラシを細かく動かさないときれいになりにくいところ」に特に気をつけてもらえたらと思います。（保護者）
- ・真っ赤に染まった歯を見て本人もびっくりしていました。仕上げみがきの際も赤くなった箇所をちゃんとみがいていこうと思います。虫歯が多いので、今年はゼロを目指して（保護者）

☆むし歯や歯周病予防のために

- ・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前含め2回以上行う。
- ・デンタルフロス等を用いて歯間の汚れも落とす。
- ・うがいは少ない水で1～2回。
- ・かかりつけ医で定期健診を受けることが大切です。

年齢	使用量	フッ化物濃度
6歳～成人	歯ブラシ全体（1.5cm～2cm 程度） 	1400～1500ppmF