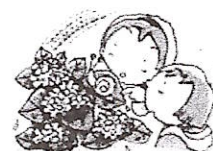




令和7年6月

東国分爽風学園
市川市立稲越小学校保健室

おうちの人と一緒に
読みましょう！



運動会が終わりましたね。みなさんのがんばっている姿はきらきら輝いていてとても素敵でした。

さあ、次はいよいよプール学習が始まります。楽しいことがいっぱいです。でも梅雨時は、お天気によって真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調をくずしやすいので、衣服の調節や汗の始末にいつも以上に気を配りましょう。

もうすぐ"プール"が始まります 安全で充実した プール学習にしよう

病気がある人は 主治医に相談しよう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔に しておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を十分に とりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずに しっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



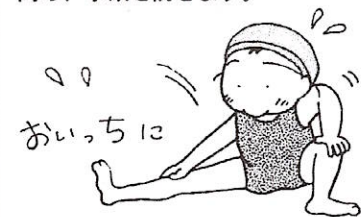
朝食・昼食を きちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動を しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



【保護者の方へ】

4月からの健康診断にご協力いただきありがとうございます。学校での検診では、特に異常がない場合はお知らせしておりませんのでご了承ください。気がかりなことや心配なことがありましたらお尋ねください。これから水泳学習が始まります。今まで以上にお子さんの体調管理を、よろしくお願いします。

さて、お子さんのご家庭での様子はいかがですか？学校での出来事を話していますか？短時間でもかまいませんので、しっかりお子さんの話を聴いてあげてください。いつも見守ってもらっていると感じれば、大きな安心感につつまれることでしょう。みんな、学校で頑張っています。

★ 全校で「歯みがきばっちり週間」の取組をしています ★

お子さんを通じて「歯みがきばっちりカード」と「歯のふしぎ」の小冊子を全校児童に配付しました。取組は6月8日～12日までですが、おうちの人と一緒に目標をたてたり、感想やコメントを書いたりする内容になっています。「歯の基礎知識」や「むし歯予防について」、「歯の健康と生活習慣」など、大人にも役立つ情報がたくさんありますので、ぜひお子さんと一緒にお読みいただき、ご家庭でのお口の衛生管理にお役立てください。

また、6年生は、「全国小学生歯みがき大会」にも参加し、歯のみがき方や、デンタルフロスの使い方なども鏡を使って各自実習しました。さらに、歯肉炎についても学びました。HP上で見られると連絡が来ましたので、ご案内します。保護者の方もぜひご覧ください。

☆歯みがき大会本編映像 大会 HP 公開

本編映像・実習パート映像を、2025年度末まで大会HPで公開いたします。

ご家庭にもご案内いただくことで、ご家庭内での振り返りの機会としてもご活用いただけます。

大会HP URL: <https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/82kai/index.htm>

【歯のふしぎより、一部抜粋】

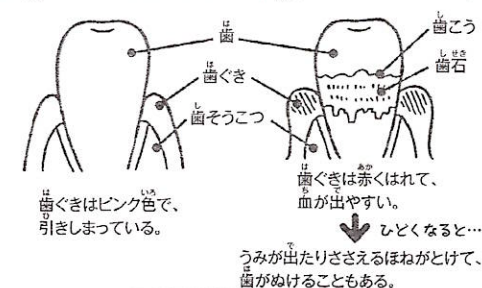
歯のふしぎのけんこう

歯みがきをちゃんとしないと歯こうがたまり、むし歯になるだけでなく、「歯しゅう病」になってしまうよ。どんな病気がせつ明しよう。

歯しゅう病とは

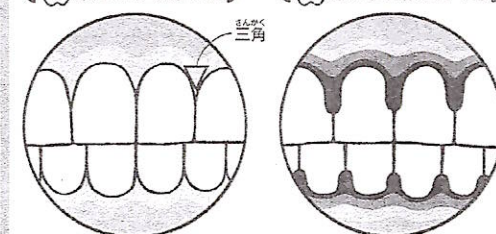
歯しゅう病とは、「歯ぐきが赤くはれて血が出たり」（「歯肉えん」というよ）、それがひどくなるとさい後には「歯をささえるほねがとけたり」（「歯しゅうえん」というよ）する病気です。原因は、みがきのこした歯こう（プラーク）の中にすんでいる、歯しゅう病きんです。

（😊）けんこうな歯ぐき （😞）歯しゅう病の歯ぐき



歯ぐきをチェック！

（😊）けんこうな歯ぐき （😞）歯しゅう病の歯ぐき



ピンク	色	赤
三角・引きしまっている	形	丸くあつい・はれている
ない	出血	ある

チェックしてみよう！

歯みがきをしているとき、歯ブラシに血がついていないかチェックしてみよう。もし血がついていたら、どこから出ているのか、歯ぐきのじょうたいもよくかんさつしよう。気になる場所が見つかったら、歯医者さんに相談しよう。

