

# ほけんだより

No.3

令和4年 6月 28日  
大田区立梅田小学校  
校長 金高 俊哉  
養護教諭



もうすぐ6月も終わりになりますが、この季節は、暑い白が続くかと思うと、涼しい白があったり、気温の変化が激しかったりして、体調を崩しやすい時期です。気温に合わせて、着るものを上手に使い分けましょう。そして、早寝早起きを行い、ご飯もしっかり食べ、運動もして、元気な体を作って体調を管理しましょう。



## 歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



## 歯みがき ジョーズの握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



# 歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます



## 歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



## 歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



### 歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

### 握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

### 力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

### 鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと



# 保護者の方へ



湿気が多いこの季節は、体調を崩しやすくなります。

最近の保健室の様子は、腹痛を訴えて来室するお子さんが多くなっています。胃腸炎による欠席もみられます。また、熱中症も心配な時期です。水分補給や休養を十分にとり、体調管理をして、元気に登校できるようご家庭でのご協力をお願いします。

4月から続いた健康診断が6月9日で終了しました。ご協力ありがとうございました。

検診や検査の結果、医療機関の受診が必要と判断されたお子さんには、個別にお知らせを渡しました。受診の結果は、学級担任まで提出をお願いします。なお、「けんこうカード」の返却は、大田区集計作業があるため7月中旬を予定しています。

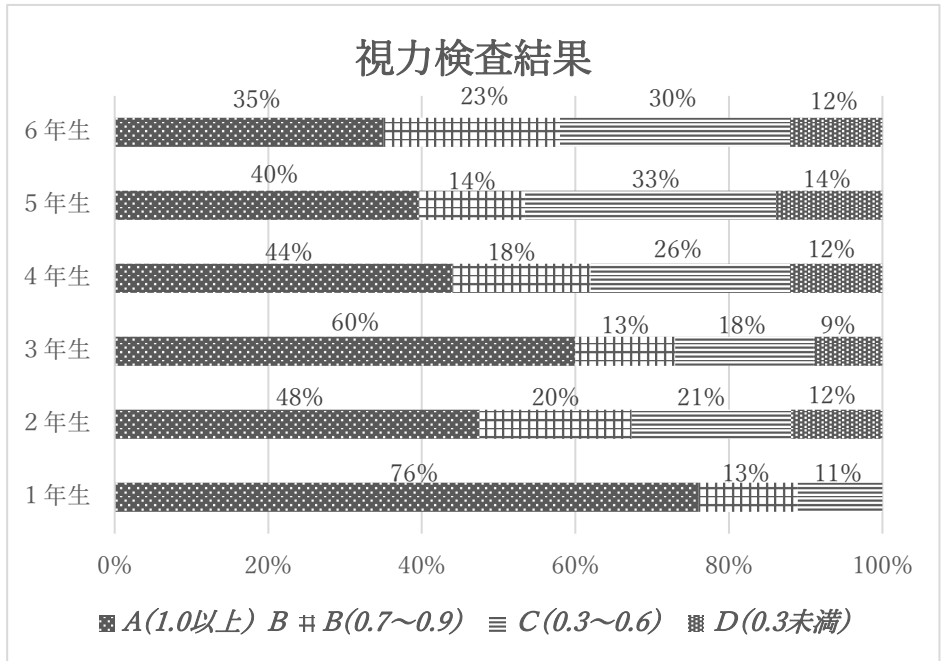
## ◆視力検査の結果

学年が上がるにつれ、視力が悪くなっています。

特に、C (0.3~0.6) の割合が多く、2・4・5・6年生ではB以下の児童が半数以上いました。

ゲームやパソコン等を、長時間使用したときは、遠くを見たり、目を休ませたりすることが大切です。

検査のお知らせは、B以下の児童に渡しています。まだ受診をしていない場合は、早めの受診をお勧めします。



## ◆歯科検診の結果

どの学年も、歯垢の付着のある児童が多く、むし歯の発生や歯肉炎などの症状が心配されます。

時々、お子さんの歯がしっかり磨けているか確認をお願いします。

- ・歯垢の状態…歯垢が付着があり磨き残しのある人。
- ・歯肉の状態…歯肉が炎症を起こす病気です。

歯科検診結果のお知らせで多かった項目

