



令和 7 年 6 月 6 日
足立区立舎人第一小学校
校 長 土屋 和弘
養護教諭 谷戸 美希佳

6月になり、梅雨の季節になりました。ジメジメとした日が多くなるため、頭痛やだるさを感じる人もいられるかもしれません。また、気温の変化に体が慣れず、体調を崩しやすくなります。疲れているなど感じた時は、無理をせず、ゆっくり休んでください。



6月4日～10日は



「体の健康は、歯の健康から」という言葉を聞いたことはありませんか？

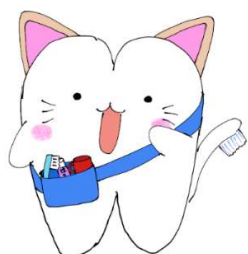
歯が健康だと、おいしくご飯を食べることができるだけでなく、病気を予防したり、体をより元気に動かすことができます。一生使う、自分の大切な歯について、考えてみてください。

しかけんしん けっか 歯科健診の結果



全学年の歯科健診が終了しました。「受診のおしらせ」をもらった人は、早めにお医者さんに診てもらいましょう。むし歯がなかった人も、歯みがきを続けてください。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校
- むし歯 - むし歯になりそうな歯 - 歯のよごれ がある人数	6名	15名	16名	16名	20名	14名	87名

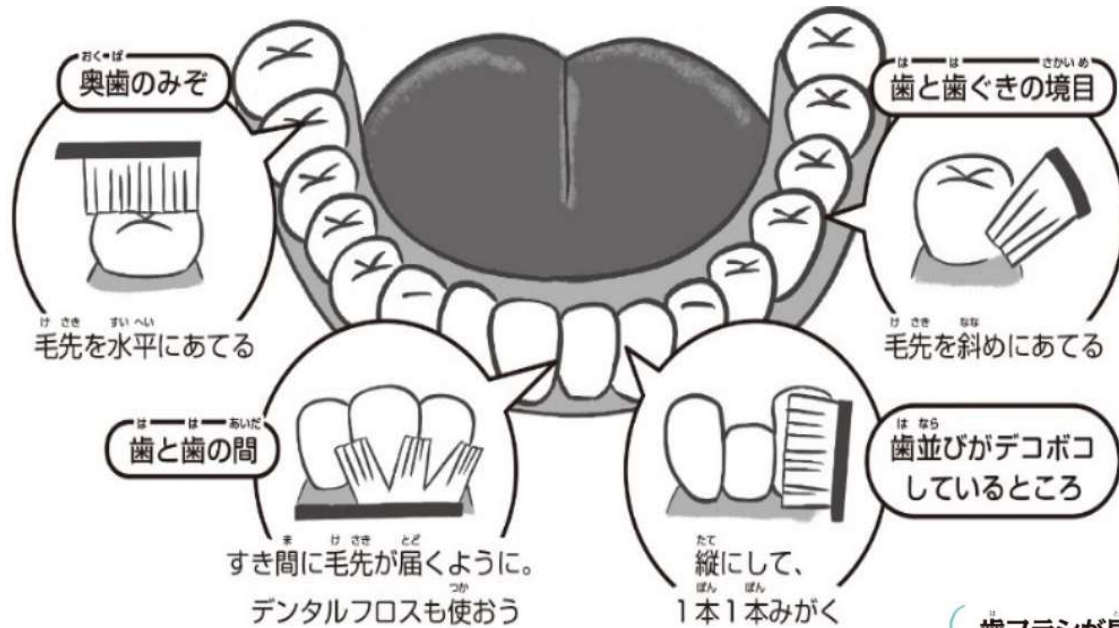


舎人第一小学校 むし歯マップ

「むし歯」「むし歯になりそうな歯」「歯のよごれ」がある場所

奥歯や歯の裏側に、むし歯がある人が多かったです。歯みがきをするときに、意識してみがきしましょう！

むし歯予防は、**「正しい歯みがき」**から！



「**舎人第一 小学校むし歯マップ**」を見ると、奥歯や歯の裏側にむし歯が多くありました。

ハブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間や、奥歯は、ハブラシの持ち方を工夫して、1本1本丁寧にみがきましょう。



プールの中でも、**熱中症**に注意！



「水中にいれば、熱中症は関係ない!」と思っている人はいませんか？実は、水の中にいる時こそ、熱中症に注意が必要です。水中では、喉のかわきを感じにくいいため、気づいたときには水分不足・・・ということも。こまめに水分補給をし、安全に水泳授業を実施しましょう。

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう