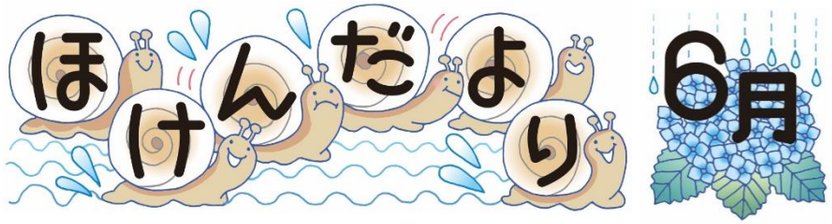
＜家庭数配布＞

＊ぜひお子様と一緒にお読みください。



令和７年　６月　３日
北区立王子第三小学校
校　　長　　新紺明典
養護教諭　　月岡友美

今月の保健目標　　**歯を大切にしましょう**

６月４日～１０日は、「歯と口の健康習慣」です。一生使う大切な永久歯をむし歯にしないために、今できることは何か、家族で話してみてください。食後の歯みがきだけではなく、よく噛んで食べること、適切な歯ブラシを使用すること、定期的に歯科医院でメンテナンスを受けることなども重要です。

６年生は全国小学生歯みがき大会に参加し、上手な歯みがきの仕方や、デンタルフロスの使い方について勉強しますので、ぜひ日常生活に生かしてください。

暑さに備えよう

５月の感染症情報

- 水痘（水ぼうそう）……１名
- 溶連菌感染症……２名
- 感染性胃腸炎……１名

食べ物が傷みやすくなる時期です。できるだけ冷蔵庫に保存して食中毒にならないよう注意しましょう。

★　今後の保健行事　★

月	日	曜日	内容	学年	注意事項
６	３ ４	火 水	全国小学生歯みがき大会	６年生	割れないコップ、ハンドタオルを持ってきてください。（紙コップ可）
	５	木	歯科健診（午前中）	全学年	朝、歯みがきをしてきましょう。
	２０	金	岩井自然体験教室 事前健診（13:30～）	５年生	健康の記録、宿泊に持参する薬を持ってきてください。
７	１０	木	学校保健委員会 （13:30～14:20）	学校医 教職員 保護者	定期健康診断や体力テストの結果、給食の残菜量などについて報告します。（別途お知らせ配布）

★　保護者の方へのお願い　★

内科、眼科、耳鼻科健診で、病気や異常があり「〇〇健康診断結果のお知らせ」を持ち帰った場合は、医療機関を受診し医師の了承を得られないと水泳指導に参加することができません。健診日に欠席した場合も、受診が必要です。感染症の蔓延や症状の悪化を防ぐため、受診をお願いしております。

今年度の水泳指導は、６月１６日（月）より開始する予定です。保護者の皆様には、ご多用中のところ大変申し訳ありませんが、お子さんが水泳指導に参加できるよう早めの受診をお願いいたします。

プールの前日には、つめが長くないか必ず確認しよう！つめが長いとけがの原因になります。

★　健康診断の結果をお知らせします　★

５月は尿検査（腎臓検診）、耳鼻科健診、眼科健診を行いました。お知らせをもらった人は、家の人と一緒に結果を確認し早めに受診しましょう。

尿検査（腎臓検診）の結果、２次検査が必要な人には個別にお知らせを渡しました。お知らせをもらわなかった人は、異常なしでした。

＊　視力検査の結果　＊

学年	両目ともＡ（1.0以上）だった人			
	昨年度		今回	
１年生	―	―	30人	54%
２年生	29人	55%	37人	67%
３年生	27人	54%	28人	54%
４年生	35人	59%	37人	61%
５年生	34人	59%	27人	50%
６年生	21人	36%	27人	45%

検査の結果、視力がＢ（0.9以下）だった人には、「視力検査結果のお知らせ」というピンク色の用紙を渡しました。お知らせをもらった人は、眼科を受診して詳しい検査を受けましょう。お知らせをもらっていない人は、両目とも視力がＡ（1.0以上）でした。

左の表から、昨年度よりも両目とも視力がＡ（1.0以上）だった人がほとんどの学年で減っていることがわかります。ゲームやタブレットなどを使用しない日（ノーメディアデー）を作ってみるなど、目を休める工夫をしましょう。

＊　眼科健診・耳鼻科健診の結果　＊

健診の結果、病気があった人には、「眼科健康診断結果のお知らせ」という薄紫色のプリント、「耳鼻咽喉科健康診断結果のお知らせ」というオレンジ色のプリントを渡しました。お知らせをもらった人は、早めに治療を済ませ、水泳に参加できるようにしましょう。

耳垢（耳あか）という結果で、お知らせをもらった人が多くいました。耳あかの奥に中耳炎などの病気が隠れていることがありますので、早めに受診しましょう。

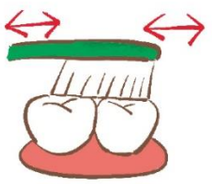
前髪が目にかかってきている人は、切る、ピンで留める、結ぶなどしましょう。

できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の４つを意識してみましょう。

軽い力でえんぴつ持ち



こきざみに動かす

歯ブラシの毛先を歯の面にあてる

鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

8020運動ってなに？

「8020運動」は**「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」**という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。

大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。