



令和5年5月31日  
東京都立武蔵台学園  
校長 金子 猛  
担当 保健室

規則正しい生活習慣で



体育発表会が終わり、お子さんの疲れが溜まってきている様子が見られています。家庭で、ゆっくりと休養の時間を設け、体調を崩さないように気を付けていきましょう。寒暖差が大きい日もありますので、衣服の調整を行い、熱中症にも注意しましょう。

## ❖ 6月の保健行事 ❖

日時	学部・学年	行事
6月 5日(月) 9:30~	高3	聴力検査
6月 5日(月) 13:30~ ※年度当初の年間計画から変更になりました。	対象者	療育相談
6月 6日(火) 9:30~	高1	聴力検査
6月 12日(月) 9:30~	中1・3	聴力検査
6月 14日(水) 9:30~	小3	聴力検査
6月 15日(木) 9:30~	小1・2	聴力検査
6月 15日(木) 9:30まで	対象者のみ	尿検査最終日
6月 16日(金) 9:30~	小5	聴力検査

### 感染症対策について

#### ①「健康観察票」の提出不要について

新型コロナウイルス感染症の5類感染症への移行に伴い、体温などの健康状態を記入していただいていた「健康観察票」の提出は6月より不要になります。これまでご協力いただきありがとうございました。毎朝の健康観察については、今後とも協力をお願いいたします。

#### ②昼食後の歯みがきについて

基本はお子さん自身での実施となります。教員による介助は、お子さんが持つブラシに手を添えるなど、最小限の介助となります。引き続き、ご家庭での歯みがきを継続していただきますようお願いいたします。

#### ③登校許可書について

本日、改訂したものを配布します。ご家庭で保管をお願いいたします。



がつ ほけんもくひょう は くち けんこう まも  
**6月の保健目標：歯と口の健康を守ろう**

定期健康診断の歯科検診が終わりました。学校歯科医からは、「毎日の歯みがきが重要」との話がありました。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。毎日の歯みがきで、磨き残しがないか、半年に1回程度、

むし歯がなくとも、歯科医院にて定期検診を受けることをお勧めします。

「歯が痛くなったから病院に行こう…」というのではなく、「痛くならないように、口の中をチェックしてもらいに行こう!」という気持ちで病院に行くのが望ましいです。

歯は、永久歯になったら生えかわりません。しっかりとケアしていきましょう。

~~みがいてる~~  
**みがけてる**



あなたはどっち?

みがいているつもりでもみがけていないこと、ありますよ。



1つでもあてはまる人は要注意!

あなたはむし歯になりやすい?

生活チェック!

<input type="checkbox"/> おやつをたくさん食べる 	<input type="checkbox"/> 清涼飲料水を1日に2本以上飲む 
<input type="checkbox"/> 1日の歯みがきの回数が2回以下 	<input type="checkbox"/> かむ回数が少ない(30回未満) 

なんでもおさらい!

歯みがきのキホンクイズ

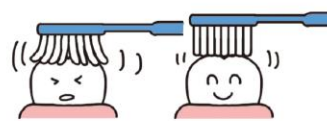
Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- 歯ブラシを小さざみに動かす
- 歯ブラシを大きく動かす



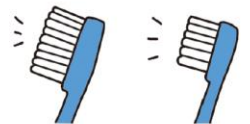
Q2. みがくときの力の強さは?

- できるだけ強く
- 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは?

- 大きめのものがみがきやすい
- 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- 毛先が開いてきたとき
- 毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- 毛先のはばいっばいに
- 毛先のはばの1/3くらいに



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②