



けんこうでつよい子



令和8年7月1日 杉並区立高井戸第三小学校 保健室

4月から健康診断について、書類の記入や治療のための受診など、ご協力をいただきありがとうございました。これからの子どもたちの健康生活のお手伝いに生かしていきたいと思ひます。



今月下旬から夏休みが始まります。学校に登校しているときの生活リズムを保っていくことが、暑い夏を乗り切り、スムーズな新学期への移行のポイントです。



歯科検診の結果から



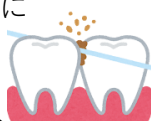
今年度、歯科校医の先生が吉野先生に代わり、初めての歯科検診がありました。

健診を終えて、先生から「6年生のみがき残しが多いですね。」とご指摘がありました。



個人差はありますが、寝かせみがきや、歯みがき後のチェック等をしていただいご家庭でもしなくなったり、6年生にもなると時間がなかったり、本人が拒んだりなどで保護者の方の目が届かなくなっている事も関係するのではないのでしょうか？

このご指摘を真摯に受け止め、これを機会に、子どもたちが歯の健康について考え、実践していけるよう2学期の計測時の保健指導や、10月22日（木）に実施される6年生への口腔保健指導などで、子どもたちと一緒に考えていきたいと思ひています。ご家庭でも話題にいただき、夏休みに取り組んでみてください。



朝晩、歯みがき

していますか？

「朝、みがいてこなかった！」
ということも聞きます。



正しいみがき方を

知っていますか？

歯医者さんで、定期検診を受け、歯のみがき方を教えていただくことをお勧めします。



歯垢の中にいる歯周病菌は、

むし歯だけでなく歯肉の

炎症を起こします。



知ってる？ 歯みがきのNGポイント

NG

みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

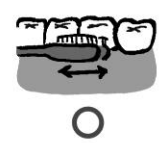
→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG

歯ブラシを大きく動かしすぎる

→みがき残しが多くなるので、1〜2本分ずつ小さく動かし動かしてみがこう



NG

毛先の開いた歯ブラシを使っている

→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



NG

歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ！



「定期健康診断の記録」を返し



定期健康診断の結果を「のびゆく子」とともにファイリングし、お返しいたします。ご確認いただき、お子様と一緒に成長の様子や、健康状態やを知り、健康的な暮らしについて考えてみてください。自ら健康の保持増進について考えて、継続していけるようにはぐんで参りたいと思ひます。

高三小の学校保健にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。尿検査で印字間違いがあり、ご心配をおかけし深くお詫び申し上げます。

2学期も子どもたち一人ひとりが安心できる場でありたいと思ひております。よろしくお願いいたします。