



令和8年7月1日
品川区立伊藤小学校長 西川 幸延
保健室

1学期も残すところ3週間程となりました。いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。これからの時期は本格的に暑くなり、体力が奪われ、体調が崩れやすくなります。元気に夏を過ごせるように、いつも以上に生活リズムや食事に気を付けて過ごしましょう。



6月18日に学校歯科医の田中先生にお越しいただき、1年生に歯科指導を行いました。歯科衛生士の方にも来ていただき、歯の正しい磨き方やコツについてお話しいただき、最後は染め出しをして実際に歯を磨きました。内容を一部紹介します。

○歯磨きをするときのポイント！

歯ブラシはシャカシャカ音を立てて強く磨くのではなく、鉛筆持ちをして優しく磨きます。子どもの歯から大人の歯に生え変わる時期は、歯の大きさや高さが違うため、横磨きだけでなく縦磨きもして1本1本丁寧に磨くことが大切です。

歯の汚れは歯と歯茎の境目、抜けた歯の回り、歯が重なっているところ、奥歯の噛み合わせのところに貯まりやすくなっています。歯磨きをするときはただ磨くのではなく、汚れが溜まりやすいところなどを意識して磨くと虫歯になりにくくなります。

7月の保健目標



夏休み 生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

朝起きたら日光を浴びる



コツ2

3食を決まった時間に食べる



コツ3

日中は体を動かす



夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。

© 少年写真新聞社 2025

～9月の予定について～

- 発育測定…測定時は体育着で行います。終わり次第、「けんこうカード」をお返しいたします。お手数ですがサインしていただき、学校に再度御提出ください。欠席した際には別日に測定を行い、終わり次第返却いたします。

9/2（水）：6年生	9/3（木）：5年生
9/4（金）：4年生	9/7（月）：3年生
9/8（火）：2年生	9/9（水）：1年生・虹組



夏休みの間、歯・口の健康に関するポスターを描きたい人を募集します！興味のある人は、夏休み前に保健室に用紙を取りに来てください。ポスターを書いた人には応募者全員に参加賞があります。気になることや聞きたいことがあれば、いつでも保健室に聞きに来てください。たくさんの御応募お待ちしております。