



令和7年6月2日
いずみの森義務教育学校
保健室

まもなく梅雨の季節です。すっきりしないジメジメとした日が続きますが、室内で楽しく安全に過ごせる方法を考えたり、上手に気分転換したりして、梅雨の時期も元気に過ごしてほしいと思います。

また、天気によって気温の差が大きいので、肌寒く感じる日は上着を1枚持ってくるなどして体調管理に気をつけましょう。

【6月の健康診断の予定】

検診名	日程	対象	備考
尿検査	6月3日(火)	一次陽性者 一次未提出者	当日の朝いちばんの尿を採りましょう。 登校したらすぐに担任の先生に渡しましょう。
歯科検診	6月5日(木)	1～6年生 7組前期	検診当日の朝は、しっかりと歯みがきをしてきましょう。

4月に実施した尿検査(全学年)・心臓検診(1年生等)の結果について

一次検査の結果、異常がなかった児童につきましては、結果通知は配布いたしません。

二次検査対象の児童のみ、お知らせを配布いたします。ご理解のほどよろしくお願いします。

また、他の検診についても受診の対象児童にのみ、お知らせを配布しています。

ご不明な点があれば、保健室までご相談ください。

【1学期 いずみの森(前期課程)の学年・男女別の身長・体重平均値をお知らせします】

男子		学年	女子	
身長	体重		身長	体重
117.2	21.5	1年	116.0	21.0
123.0	24.3	2年	122.8	24.2
128.2	26.7	3年	128.6	26.8
134.4	31.4	4年	132.8	29.7
140.0	35.3	5年	139.8	33.9
147.1	39.4	6年	147.8	39.9



平均値は1つの目安です。
それぞれにちゃんと成長しています。



～水泳指導が始まります～



【健康面】

- ・早寝を心がける（寝不足にならないように）
- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・絶対に無理をしない

【衛生面】

- ・手足の爪を短く切っておく
- ・プール前日、当日は、念入りにお風呂で体を洗う
- ・マニキュアはつけない



6月の保健目標「歯を大切にしよう」

いずみの森のみなさんは東京都の平均と比較して、う歯(むし歯)のある児童は少ないですが、歯周疾患のある児童が多い傾向にあります。

歯周疾患は、原因となる歯垢を取りのぞくことが大切で、毎日の歯みがきが最大の予防と治療になります。そこで、歯みがきのポイントを4つ紹介します。



①軽くみがく

→力を入れてみがくと毛先が開いて歯垢は落ちません。また、歯や歯ぐきを傷つけてしまいます。

②細かく動かす

→歯には凸凹があるため、小刻みに動かさないと奥には毛先が届きません。



③歯と歯茎の境目をみがく

→歯と歯茎の境目に歯周疾患の原因となる歯垢がたまりやすいので、重点的にみがきます。

④1 か所につき 10～20 回ぐらいを目安にみがく

→歯垢は粘着性が高いため、2～3 回歯ブラシを動かしても落としきれません。



また、定期的な歯科受診も大切です。この機会にぜひ一度、かかりつけの歯科に受診していただけたらと思います。

特に夜の歯みがきはていねいにしましょう！