

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで **はやね・はやおき・あさごはん・そとあそび**を実践しよう!!



石巻市立住吉小学校  
令和8年5月29日  
<No.3>

○保護者の皆様へ：お子さんと一緒にお読みください

気温が上がり、日中は少し動くと汗ばむくらいになってきました。これから梅雨の季節に入ります。気温や湿度の変化から、熱中症や食中毒に注意が必要です。また、石巻管内では、インフルエンザや感染性胃腸炎、水痘の感染が拡大しているようです。今のところ、本校での流行は見られませんが、ご家庭での健康管理をよろしくお願ひします。

## 6月の予定

日にち	項目	対象学年	提出期日など・その他
9日(火)	耳鼻科検診	2・4・6年	・前日までに耳掃除をお願いします。
11日(木)	眼科検診	全学年	・きれいに顔を洗ってきてください。

6月4日~10日は  
歯と口の健康週間

今年度の標語 「**歯みがきは 体を守る 最前線**」



先日の歯科検診で、三宅先生から「全体的に歯と口の衛生状態は良くなっていますが、昨年と同様に一人で何本もむし歯のある子が心配です。早目の受診を。」とご指導をいただきました。また、歯科衛生士さんからの「歯に関するお便り」もご覧ください。

今年度も、歯と口の健康週間に、親子で歯の磨き残しチェックを行います。染め出し綿棒とチェックカードを配付しますので、ご家庭でチャレンジしてみてください。



ふるい歯ブラシ、  
どうしてダメなの？

**よごれを落としにくい**

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



**歯や歯ぐきを傷つける**

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



**ばい菌がたくさんいる**

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えています。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。  
ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



視力が下がっている人が増えています!



**近視にならないための新常識**  
**たくさん外で過ごそう**



平均  
1日2時間

木陰やベランダ  
でもOK



近視になりたくない人はもちろん、すでに近視の人でも悪化防止に  
すでに近視の人でも悪化防止に  
なるといわれています。  
走り回らなくてもOK。  
外で過ごすことがポイントです。

<おうちの方へお願い>

これから気温が高くなってきます。学校ではこまめに水分補給をさせますので、毎日必ず水筒を持たせてください。また、寝不足も体調不良の原因になりますので、夜は早く寝るようにお声掛けください。

**6月のスクールカウンセラー来校日**

2日(火) 9日(火) 16日(火) 23日(火) 30日(火)

お気軽にご利用ください!

