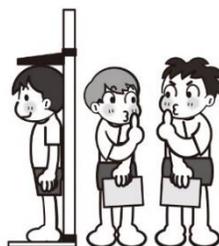


# ほけんだより 9月

令和7年9月18日  
板橋区立高島第三小学校  
校長 丸山 悦子

夏休みが明け、だんだんと学校の生活リズムになれてきましたか？9月になっても、まだまだ暑い日が続くので、早寝、早起き、朝ごはんの生活習慣をしっかりと整えて、暑さに負けずに元気に過ごせるようにしましょう。

9月2日～5日に身体測定を実施しました。  
身長と体重の測定結果を配布しましたので、  
ご確認ください。



～身体測定時に、各クラスにて保健指導を行いました。～

## <保健指導の内容>

1年生 姿勢について

2年生 自分や友達のことについて（自己肯定感）

3年生 生活リズムについて

4年生 けがの手当てについて

5. 6年生 睡眠の役割について

☆ご家庭で、保健指導の内容について、話題にしていただければと思います。

# 東京都学校歯科保健優良校を受賞しました

令和6年度の歯科健康診断結果と、歯科保健への取組み状況について、「優良校」に選ばれました。

児童の健康な歯を守るため、指導していきますが、毎日の歯みがきや定期的な検診等、引き続き、ご家庭のご協力をお願いいたします。



## <定期健康診断の歯科受診率について>

5月に実施した歯科検診の受診率についてお知らせします。

○歯科検診後の受診率 51.3%（昨年度は57%）

10月21日（火）に秋の歯科検診があります。歯科検診結果が「受診することが必要です」、「受診することをお勧めします」の場合は、歯科を受診し、受診連絡票を提出してください。



## 歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。

細菌が歯にくっくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。



みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。