

ほけんだより



令和8年6月1日
墨田区立菊川小学校
保健室

梅雨の季節になりました。登校・下校する時にはかさをさすことも増えます。通学路では車や自転車の注意して歩くようにしましょう。また、かさが友達にあたってしまい、けがをして保健室に来室する人もいます。かさを開くときなど友達に当たらないように注意するようにしましょう。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



6月の予定

今月の保健目標：歯を大切にしよう

日 時	内 容	対象学年
6月11日(木)	歯の集会(給食保健委員会と丸山先生)	全学年
16日(火)	歯みがき指導(学校歯科医丸山先生による講話) ※4年生は歯の染め出しと歯みがきの練習を行います。6月1日にすぐーるで配信します。	2・3年(講話) 4年(染め出し)
16日(火)~20日(土)	歯みがきチャレンジ	2年~4年生
23日(火)	日光移動教室事前検診 8:50~	6年



覚えておこう!! プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

- 準備運動をする
- プールサイドを走らない
- タオルの貸し借りをしない
- 飛び込まない
- ふざけない
- 無理をしない

- つめきり・耳そうじ
- すいみんをしっかりとる
- もちもののかくにん
- 朝ごはんを食べる
- たいちょうのチェック



たいおん
体温
チェック
も忘れ
ずに!

知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高くと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を



保護者の皆様へ

<安全な水泳指導のために・・・>

*耳鼻科・内科・眼科の治療を済ませてください。

耳鼻科・内科・眼科検診において疾病が見つまっている場合は、水泳指導が始まる前に医療機関を受診し、受診報告書を保健室まで提出してください。

*念入りな健康観察をお願いします。

水泳の授業がある日は特にお子さんの健康観察を念入りに行い、無理のないようにしてください。



治療証明書の提出をお願いします

<耳鼻科健診の結果について>

耳鼻科校医市川先生よりご助言いただきました。

*耳垢栓塞について

耳あかがたくさん耳の中に詰まっていて、鼓膜まで確認できないお子さんへ「耳垢栓塞（耳垢）」による治療勧告を出しています。医療機関の受診をお願いいたします。

またその他のお子さんについても、耳あかが貯まったまま水泳をすると外耳炎を起こすことがあります。全員、耳そうじを行ってから、水泳に参加するようにしましょう。

*アレルギー性鼻炎：通常の鼻水はさらさらしていて透明です。鼻水・くしゃみ・口呼吸をしている人は、アレルギー性鼻炎の可能性があります。

*慢性鼻炎：黄色や緑色で粘りのある鼻水が5日以上続く場合は、慢性鼻炎の疑いがあります。

*アトピー性皮膚炎：水泳後は塩素をよく洗い流してください。

アレルギー性鼻炎の人が低年齢化しています。重症化すると集中力が欠けて落ち着きがなくなることがあります。くしゃみ5回以上、口を開けている時間が長い人は、耳鼻科へご相談ください。

<内科校医 小松先生より>

ご挨拶



児童の皆さん、保護者の皆様、はじめまして。本年度から菊川小学校の校医を務めさせていただくことになりました、小松充孝（こまつみつたか）と申します。普段は墨田区太平にある賛育会病院の小児科に勤務しています。小児科医として今年で27年目を迎えますが、これまで主に病院の小児科で勤務していたため、具合の悪いお子さんと接する機会が多かったです。最近、子どもたちのWell-beingを大切に医療を心がけており、日常生活の延長にある学校生活を、子どもたちに健康に過ごしてほしいと考え、校医の仕事をお引き受けしました。これまでに2カ所の保育園で園医を担当した経験はありますが、校医の仕事は今回が初めてです。少しずつ校医の仕事を学びながら、子どもたちが健康に学校生活を送れるよう関わっていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。