



令和8年7月1日
墨田区立菊川小学校
保健室

まいにちあつ ひ つづ すいえいがくしゅう はじ げんき さんか
毎日暑い日が続いています。水泳学習が始まり元気に参加してい
ます。ルールを守り、けがのないよう水泳学習に参加しましょう。
また、疲れが出やすい時期ですので、早寝・早起き・朝ごはんは
しっかり行い体調を整え、元気に過ごせるようにしましょう。



こんげつ ほけんもくひょう なつ げんき す
今月の保健目標：夏を元気に過ごそう

<保護者様へ>

① 健康カードと発育測定のお知らせについて

7月の個人面談で担任の先生から配布します。回収はいたしませんので、ご家庭での保管をお願いします。

② 色覚検査希望調査について

小学4年生に配布します。希望しなくてもチェックして提出をお願いします。

締め切りは7月10日（金）です。



<は しゅうかい 歯の集会>

がつ にち もく まるやませんせい きゅうしょくほけんいいんかい じどう おこな
6月11日（木）に丸山先生と給食保健委員会の児童で行いました。

きゅうしょくほけんいいんかい は かん
給食保健委員会からは、歯に関するクイズを
まるやませんせい し かけんしん れきし は だい
丸山先生からは、歯科検診の歴史と歯みがきの大
せつ は もけい み さわ
切さやサメの歯の模型を見せてもらい、触らせて
いただきました。児童のみなさんはクイズに熱心
じどう ねっしん
に参加し、模型には感激している様子でした。



これから病気になるように、歯みがきをしっかりと続けていってほしいと思います。

<は しどう 歯みがき指導>

がつ にち か がっこうし かい まるやませんせい し かいせいし ばよぼう は かた
6月16日（火）には、学校歯科医の丸山先生と歯科衛生士さんには、むし歯予防や歯のみがき方
について教えていただきました。

<は こうわ 歯の講話>

ねんせい さんか どうぶつ は ようす くち なか
2・3年生が参加しました。さまざまな動物の歯の様子、口の中
さいきん しゃしん は は ばよぼう
の細菌の写真・歯のはたらきや歯がないとどうなるか・「むし歯予防
だいさくせん ほうほう まな
大作戦」では、ぶくぶくうがいする方法について学びました。



ほ よ う だ い さ く せ ん じ ゅ ん
●むし歯予防大作戦(自分でできること)

- ①歯みがき ②規則正しい生活 ③歯によいたべもの(甘いものに注意) ④歯によい食べ方

は そ だ
<歯の染め出し>

4年生は、歯を染め出し液で赤く染めて、鏡でみがき残しがないかの確認した後に歯みがきの実践練習に挑戦しました。丸山先生と歯科衛生士さんが確認をしてくださり、上手にみがくことができました。習ったことを毎日の生活で生かして、歯みがきを行うようにしましょう。



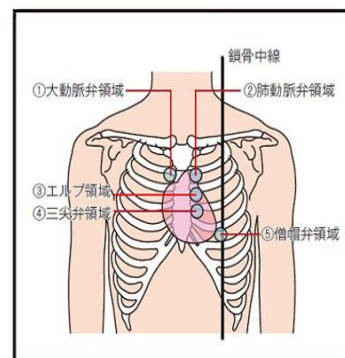
2年生から4年生は、歯みがきチャレンジに取り組みます。16日～20日(土)まで行い、6月22日(月)に担任へ提出をしてください。

*1・5年生の歯みがき指導は11月、6年生の歯みがき指導は、1月に予定しています。

内科校医 小松先生から

<健診について>

児童の皆さん、保護者の皆様、こんにちは。学校医の小松です。今回は、5月に行った健診について、少しお話をさせていただこうと思います。私が担当しているのは、内科検診と運動器健診です。内科健診では、主に心音の聴診と皮膚の状態の確認を行い、運動器健診では、筋骨格系に異常はないかを確認しています。運動器健診のチェック項目については、ご家庭でも確認いただいている内容の確認になりますので、保護者の皆様にもイメージしやすいものだと思います。内科健診で行う心音の聴診では、主にリズムの異常がないか、心雑音がないかを確認しています。心臓の音は、聴診する部位によって聞こえ方が異なるため、主に図に示した場所を聴診しています。これらの部位に聴診器を当て異常な雑音がないかを確認していきます。また、同時に衣服で覆われている部位の皮膚の状態に異常がないかを確認する必要もあります。もちろん、子どもたちの羞恥心やプライバシーに十分配慮しながら行うため、着衣の上から診察したり、必要時のみ少し衣服をめくっていただいたりしながら実施しています。健診には、異常の早期発見という大きなメリットがある一方で、心理的負担を感じる場合もあります。ます。そのため、できる限り負担を小さくしながら、健診のメリットを最大限に生かせるよう努めていきたいと考えています。



<出典：ナース専科>

今月の下旬には夏休みが始まります。夏休みを元気に楽しく過ごすためには、次のことに注意して熱中症や夏バテにならないように予防することが大切です。

