

# ほけんだより 6月号

令和7年5月30日  
墨田区立言問小学校  
校長 中嶋 保徳  
保健室

汗ばむことが多い季節になりました。この時期はまだ体が暑さに慣れていなので、熱中症に対して注意が必要です。こまめに水分補給することや、無理をしないで休養を取ること、風通しのいい服装をこころがけることに気を付けて、少しずつ暑さに慣れていきましょう。



## 6月のほけん行事

17日(火) 10時～ 高遠移動教室事前検診【5年】・・宿泊前の健康観察を記録した健康観察表を忘れずに持参しましょう。

## 水泳指導について

言問小学校の水泳指導は6月9日(月)から始まります。水泳はとても楽しみにしている全身を使う運動ですが、その分体力も使います。朝食を必ず食べてくるようにしましょう。ケガ防止のため、手足のつめも短く切っておいてください。

また、健康診断で耳鼻科、眼科の治療のお手紙をもらった場合は、水泳指導前までに受診していただきますようお願いいたします。治療してまだ受診報告書をお持ちの方は、忘れずにご提出ください。

## 保健室から

保健関係の書類のご記入、また、提出物など健康診断にご協力いただきありがとうございます。健康診断の結果、受診が必要な場合は、その都度治療のお知らせの手紙を配っています。手紙をもらった場合は、早めに受診していただき、受診報告書を提出していただきますようお願いいたします。また、学校での健康診断を欠席した場合は、ご家庭で学校医等の受診が必要になります。学校から配布する「欠席者検診受診のお願い」をご覧ください、期日までに受診していただきますようお願いいたします。

健康診断の結果がすべて記録された「健康カード」は、7月の個人面談で配付する予定です。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。小学生は、乳歯から永久歯に生え替わる大切な時期で、歯の磨き方にも工夫が必要です。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながり、それは全身の健康状態にもよい影響があります。いつまでも自分の歯でかんで食事をし、健康に生活できるように歯を大切にしましょう。



5つとも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べ物のカスや歯こう(むし歯の原因となる)が残りやすいところです。歯みがきする時はこれらの場所を特に注意してみがくようにしましょう。

## 歯みがきの3つの基本

- ① 歯ブラシを歯にきちんと当てる。  
歯ブラシを縦にしたり横にしたりななめにしたりして、毛先がきちんと当たっているようにしましょう。
- ② 小さく動かす。  
1～2本ずつ毛先を当てて、小刻みに動かしながらていねいにみがきましょう。
- ③ 軽い力でみがく。  
力任せではなく、軽い力でみがきましょう。ゴシゴシではなく、シャカシャカと音が鳴るといいですね。

