



令和7年6月2日
墨田区立中川小学校
校長 三ヶ島 誠一郎

もうすぐ梅雨の時期がやってきます。この季節は気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすくなります。また子供は汗をかきやすいため、体温調整をしやすい服装や水分補給が大切になってきます。そして雨が降の日が増えたり、日差しが強かったりと室内で過ごす時間が増えるため、感染症や皮膚トラブルにも注意が必要です。清潔を保つために、汗ふきタオルや着替えなど持参していただくことをおすすめしています。ご協力よろしくお願いいたします。

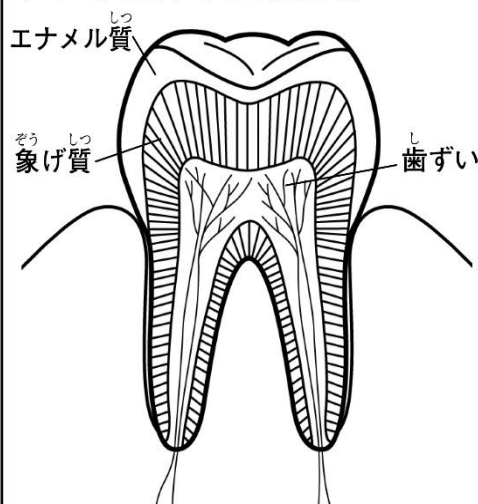
6月の保健目標

歯を大切にしましょう



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

歯の断面と役割



〈エナメル質〉

歯の一番外側をおおっている、体の中で一番かたい組織で、90%がカルシウムできています。

〈象牙質〉

エナメル質の内側にある組織で、かたさは骨と同じくらいの組織です。象牙質には細い管がたくさん通っていて、歯髄とつながっています。

〈歯髄〉

一番内側にある組織で、血管や神経などが入っていて、歯に栄養を送ったり、痛みを感じたりします。

体の中で、1番かたい組織の「エナメル質」は、鉄よりもかたいと言われています。そのかたい組織を、口の中にいる細菌のミュータンス菌は酸を作り溶かしてしまいます。これがむし歯です。毎日丁寧に歯をみがき、むし歯にならないように予防しましょう。また細菌は、歯ぐきに近づき攻撃します。歯ぐきが赤くはれたり、血が出たりする「歯肉炎」にも注意しましょう。

裏面もご覧ください

○ 6月の健康診断スケジュール

ないよう 内容	じっし び 実施日	がくねん 学年	ちゅういじこう 注意事項
し か けんしん 歯科検診	がつ か か 6月10日 (火)	1・3・5年生	あさ かなら は 朝、必ず歯みがきをしてきましょう。
	がつ にち きん 6月13日 (金)	2・4・6年生	

- ◆ 4年生の希望者を対象に、6月16日(月)～27日(金)の休み時間に、色覚検査を実施いたします。別途希望調査の用紙をお配りしますので、期日までにご提出ください。

自分の「平熱」を知っておこう！

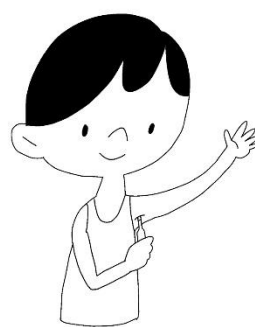
健康なときの体温「平熱」を知っておくと、体調が悪いときに、かぜや感染症などによる発熱があるかなの判断ができます。人によって平熱は違うので、健康なときに体温を測り、自分の平熱を知っておくとよいでしょう。



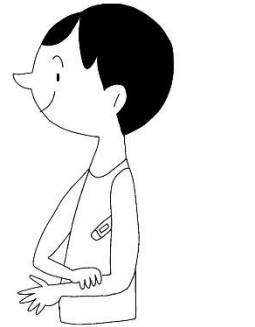
正しい体温の測り方



あせが付いているとうまく測れないので、かわいたタオルなどで軽くわきをふきます。



わきの下のくぼんだ部分に、体温計の先たんをななめ下から上におし上げるように当てます。



測っている方と反対の手でうでを軽くおさえて、わきを閉じ、体温計の音が鳴るまで待ちます。

〈保健室から保護者の方へのお願い〉

聴力検査、耳鼻科検診、眼科検診で、検査結果のお知らせをもらった場合は、必ず病院を受診し、水泳指導を受けられるか確認してください。その受診結果をお知らせに記入してもらい、各担任まで提出してください。提出がない場合、水泳指導を控えていただく場合がありますのでご注意ください。