

ほけんだより 6月号

令和4年5月31日
墨田区立言問小学校
校長 井上 義郎
養護教諭

6月に入り、気温が高い日が増えてきました。外に出ると夏のような日ざしがまぶしく感じられます。夏が近づくと熱中症対策が必要になってきます。外での活動の際は、こまめに休憩をとったり、水分補給をしたりしながら、具合が悪くならないように注意していきたいと思います。ご家庭でも、十分な睡眠とバランスのとれた食事等体調管理にご協力をお願いいたします。

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、ご家庭で学校医の受診が必要になります。お知らせの手紙をご覧ください、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「健康診断の記録」は、6月中旬に配付予定です。現在心臓検診の結果を待っているところです。

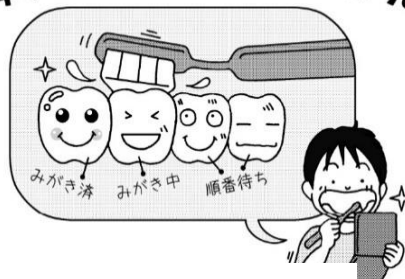
水泳指導について

言問小学校の水泳指導は20日から始まります。水泳はとても楽しい全身運動ですが、その分体力も使います。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、水泳前までに受診していただきますようお願いいたします。また、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。

登校届について

学校感染症（インフルエンザ、おたふくかぜ、みずぼうそう、新型コロナウイルス感染症など）に罹患した場合は、感染症の拡大を防ぐために出席停止となります。医師による登校許可が出ましたら、登校届に記入していただき、提出をお願いします。用紙は学校からお渡することもできますし、言問小学校のホームページの「学校の組織」の「保健室から」のなかに「出席停止の扱いについて」というタイトルで掲載してありますので印刷できる場合はご利用ください。

1本、1本、みがいてあげよう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

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本を目安に歯ブラシを小さく動かします。1カ所20回以上が目標です。
- 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。

忘れず・ていねいに… 歯のみがき残しやすいところ



●奥歯の中央のみぞ



●歯と歯肉の境目



●歯と歯の間



●歯並びに凸凹があるところ



●歯が低くなっているところ

共通しているのは、「歯ブラシの毛先が届きにくい」ことです。歯みがきしにくいので、食べ物のカスや歯垢（むしば菌のかたまり。プラークともいいます）が残りやすく、むし歯や歯周病の原因になります。毎回の歯みがきで、こうした部分を忘れずに、ていねいにみがくように心がけましょう。