



令和6年6月4日
墨田区立菊川小学校
保健室 青木 香澄

5月の終わりは、とても暑い日が続きました。これから、夏にかけてどんどん気温が上がっていきます。水分補給はもちろんですが、しっかりと体を休め、栄養をとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。



6月4日～10日は

歯と口の健康週間



歯を大切にしよう



今月は歯と口の健康について勉強します。毎日の食事や、歯みがきの仕方など、みなさんが年をとっても健康な歯でいられるように、今できることを考えてみましょう。

こんな人は要注意！！

むし歯になりやすい習慣



よくかんで食べない



甘いものばかり飲む



だらだら食べる



歯みがきしないで寝る

6月13日(木) 歯の集会

21日(金) 歯みがき指導

21日(金)～25日(火) はみがきチャレンジ

4年生は歯ブラシを使って実際に歯をみがく練習をします。

2～4年生

2～4年生

正しい歯みがきの仕方を家で実践！



6月の予定

日程	内容	対象学年
6月7日(金)	内科・運動器検診	1・3年
13日(木)	歯の集会	全学年
21日(金)	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練習を行います。詳細は、後日対象学年に手紙を配布します。	2・3・4年 (1・5・6年生は1月実施)
28日(金)	日光移動教室事前検診	6年



水泳指導が始まります!

● つめきり・耳そうじ

● すいみんをしっかりとる

● たいちょうのチェック

● もちもののかくにん

プールカードへの記入も忘れずに!

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。

<耳鼻科検診の結果について>

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。定期的に耳そうじを行いましょう。

* 鼻水の色にご注意ください

通常の鼻水はさらさらしていて透明です。黄色や緑色で粘りのある鼻水が続く場合は、アレルギー性鼻炎の可能性があるので、3日以上続く場合は、耳鼻科にて治療することをおすすめします。