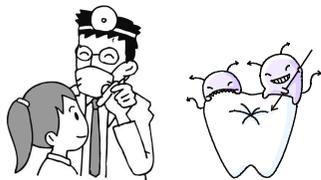


# ほけん だより

No. 3 2018(平成30)年6月  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄  
保健室

## 6月の保健目標

歯を大切にしよう



## ☆ 保健室の来室人数がふえています！

ひと いえの人とよみましょう！



★5月の感染症は、溶連菌感染症5名・流行性角結膜炎（はやり眼）が1名でした。暑さや運動会練習が続き、1日に30人近く保健室へ来室する日が多くありました。特に、連休明けや週の初めに、休日や前日の疲れが残っていて、発熱や頭痛・腹痛・吐き気など、熱中症に近い症状がみられる児童もいました。低学年は、夜9時台に、高学年も疲れがたまっている時には、なるべく10時前に寝るようにしましょう！校内では、休み時間や朝・帰りの時間などに、転んだり、ぶつかったりして、病院へ行くけがが4件ありました。朝、校舎に入る階段や廊下から「右しずか」で歩いてください。6月21日から体力を使う水泳指導（プール）が始まります。学校のある前日は、睡眠時間と、朝食（やさいスープ・みそ汁・レモン・梅干しなど塩分のあるすっぱいものをおすすめです！）をしっかりと、時間にゆとりをもって、登校してください。梅雨の時期に入りますが、体も心も元気に過ごしましょう！

## 春の歯科健康診断の結果

6/4～6/10は歯の口の健康週間です

5月15・22日に行われた健康診断では、518人受診中、むし歯があると言われた人が132人（去年は137人）いました。他にも、歯肉炎や歯石、要注意乳歯（ぬいたほうがよい子どもの歯）、要観察歯（むし歯になりかけの歯）、歯のよごれが残っている人など、226人がお知らせをもらいました。（お知らせが2つ・3つかさなっている人もいます）乳歯だけでなく、永久歯のむし歯の本数が多い人もいました。用紙をもらった人は、なるべく早く歯科医院で診てもらってください。小学生は、大人の歯に生えかわる大切な時期です。奥歯や生え始めの歯は、歯ブラシが届きにくく、むし歯になりやすいので、1日1回は鏡を見ながら1本ずつ、とくにねる前の歯みがきをしっかりおこないましょう！低学年の間は、ぜひ保護者の方が仕上げみがきをして、歯や歯肉の様子を確認してみてください。次回、秋の歯科健診は、11月の予定です。

## よく噛むと 「いいこといっぱい！」



## 雨の日の事故やケガに注意！



<保護者の方へ>

\* 内科校医の先生より、麻疹（はしか）のはやっている地域があるので「麻疹・MRの予防接種を2回受けているかどうか、母子手帳などで確認してください」とお話がありました。



## 6月の保健行事

- 5日（火）水泳前健康調査票提出×切日（全員提出）
- 12日（火）プール前内科健診 13:15～（希望者他・5月内科健診欠席者）
- 29日（金）宿泊前健康診断（日光・6年） 13:15～

\* 学校医の先生のご都合や学校行事等により、日程が変更になる場合があります。

## じょうずに歯みがき 元気な歯！

### 歯ブラシチェック

けさき 毛先がひろがっていたら 変えましょう

### みがき粉のつけ方

は 歯ブラシの1/3くらい つけすぎないように

### 歯ブラシの使い方

は 歯にまっすぐ あてます

い 歯肉とのさかいめは 45° 少しかたむけて

### 歯ブラシの持ち方

えんぴつ 鉛筆を持つように軽く

### みがくときは

かがみ 鏡を見て、1本1本 ていねいに

### みがきにくいところは、

つま先やかかとを つかって

ちからい 力を入れず、こきざみに

つか お ★使い終わったら、よく洗い、ブラシを上にして、かわかしましょ

## 食中毒予防は

て 手をよく洗う  
あ 食器なども清潔に

つく 作ったら、はやた 早く食べる

か じゅうぶんに加熱  
と っておくときは、れいぞうこ 冷蔵庫で

●つけない ●むやみに ●やむを得ない

