

ほけんだより 6月号

令和6年5月31日
墨田区立言問小学校
校長 中嶋 保徳
保健室

6月に入り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いので、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に気を付けながら、暑さに慣れていきましょう。

6月のほけん行事

4日(火) 9時30分～ 日光事前検診【6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。
内科検診【前回欠席者】・・・5月17日の内科検診を欠席した人が対象です。体育着着用です。

水泳指導について

言問小学校の水泳指導は6月10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。

健康診断の様子から

運動器検診の問診項目の中で保護者の方からのご記入が一番多かったのは姿勢の項目です。校医の診察の結果、精密検査が必要な場合にお知らせを渡していますが、ほとんどの場合背骨には問題がなく、立ち方や姿勢に気を付ける必要があります。まっすぐ立つという事は意外に難しいのですが、意識することで背筋がピンと伸び、左右の高さも同じになることが多いです。肩や腰の高さに左右差はないか、前屈みになっていないか、首が前傾になっていないかなど時々チェックして、よい姿勢を意識するようにしましょう。

めみみ びょうき はや なお
目や耳などの病気を早めに治しておこう



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。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。乳歯から永久歯に一度しか生え替わらない歯は一生もの。しっかり食べて健康で長生きできるように歯を大切にしましょう！

は 歯のよごれ、どこにたまりやすい??

は は 歯と歯のあいだ



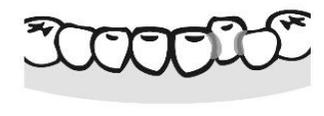
は しにく 歯と歯肉のあいだ



は おく歯の「みぞ」



は 歯ならびの凸凹



4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(むし歯菌のかたまり)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。歯みがきのポイントは①歯ブラシを歯にきちんと当てる。②小さく動かす。③軽い力でみがく。です。

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。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。現在心臓検診の結果を待っているところです。