



令和6年6月3日
 墨田区立中川小学校
 校長 三ヶ島 誠一郎
 養護 教諭

梅雨に入ろうとしているこの時期、夏の暑さに身体を慣らしていく「暑熱順化」をするために外で身体を動かしたり、過ごしたりすることが必要になってきます。夏バテや熱中症予防のために、天気の良い日に、こまめに水分補給をしながら適度に身体を動かしてみましょ。また、気候が安定しないため、体調管理も難しく疲れも出やすくなります。無理はせずに、休むときは体をしっかり休めて過ごしましょう。

6月の保健目標

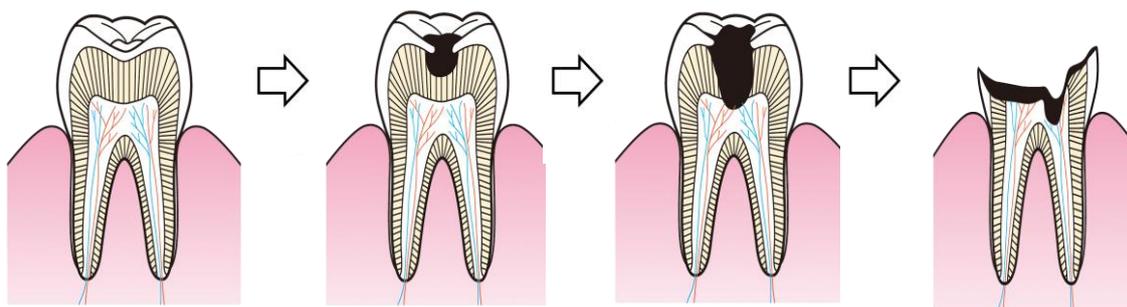
歯を大切にしましょう



小学校の6年間は、子供の歯（乳歯）が大人の歯（永久歯）に生え替わっていく大切な時期です。歯を毎日、すみずみまで丁寧に磨いてむし歯にならないようにしましょう。また、これから行われる歯科検診で、むし歯が見つかった人は早めに受診しましょう。

歯をとかしていく「むし歯」

CO(シーオー)



むし歯は口の中にあるミュータンス菌がつくる酸で歯がとけることで起こります。最初は歯の表面がとけて、白くにごる「CO」と呼ばれる状態になります。むし歯が歯の神経まで進行すると痛みが出て、さらに進むと歯に大きな穴が開いてしまいます。

裏面もご覧ください

みがき残しになりやすい場所は注意してみがこう

歯と歯の間や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどは、みがき残しになりやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。

◎みがき残しやすい部分

歯と歯の間 歯と歯ぐきの間 前後にずれている歯

おく歯のかみ合わせの部分 新しく生えている歯とその周り

○ 6月の健康診断スケジュール

内容	実施日	学年	注意事項
歯科検診	6月7日(金)	1・3・5年生	朝必ず歯みがきをしてきましょう。
	6月14日(金)	2・4・6年生	
日光移動教室 事前検診	6月27日(木)	6年生	しおりを必ず持参しましょう。

〈保健室から保護者の方へのお願い〉

- ① 聴力検査、眼科検診、耳鼻科検診で、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。ご注意ください。
- ② 保健室は学校内で起きたけがの応急手当をおこなったり、具合が悪くなったりした場合に対応する場所です。ご家庭や習い事等でのけがに対しての手当てや、数日にわたる体調不良の場合は、ご家庭での対応、病院の受診をお願いします。ご理解ご協力よろしくお願いします。