

ほけんだより6月



令和元年6月4日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用
【家庭数配布】

6月のめあて☆歯を大切にしよう

運動会が終わりました。暑い中、頑張って練習してきた成果を、どの学年も発揮できましたね。日曜日、月曜日はしっかり休めましたか。まだ、運動会の疲れが残っている人いるかもしれません。6月はじめじめと蒸し暑い日が続きます。体調に気を付けて過ごしましょう。



～6月の健康診断の予定～

検査	検査日と検査の内容	注意すること
内科検診 (1・6年生)	★検査日：1年生→7日(金) 6年生→10日(月) 	・体育着を忘れない。 (上半身ははだかになる) ・心臓や呼吸の音を聴くので静かにする。
歯科検診 (全員)	★検査日：6年生→5日(水) 5年生→6日(木) 4年生→11日(火) 3年生→13日(木) 2年生→17日(月) 1年生→20日(木) ・歯や歯茎、かみ合わせなどに異常がないか調べます。	・朝、登校する前に忘れずに歯をみがく。 

守ってあげよう
6歳臼歯

6歳臼歯のみがき方

乳歯の奥の歯茎にぽつんと白い頭を出したら歯みがきを始めます。

✗ まっすぐ歯ブラシを入れると届きません。

○ 歯ブラシを真横から入れて、6歳臼歯1本を狙ううち、小刻みにみがきましょう。

守ってあげよう
6歳臼歯

守ってあげよう
6歳臼歯

前歯から1、2...と数えて6つ目の歯。6歳頃に生えてくるので「6歳臼歯」とも呼ばれます。初めて生えるおとなの歯で、かむ力が強く、歯並びも支える歯の王様です。

完全に生えるまで、約1年かかります。それまではほかの歯よりも背が低いので、歯ブラシが届きにくいのです。上手にみがくにはコツが必要。

守ってあげよう
6歳臼歯

ほけんだより6月

令和元年6月4日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者用
【家庭数配布】

★「健康診断の記録」について★

4月から始まった健康診断も、残すところ内科と歯科となりました。全ての健康診断終了後、ご家庭にお子さまの「健康診断の記録」を配付します。6月下旬に配付の予定ですが、こちらは返却の必要はありませんので、ご家庭で確認のうえ、保管していただけたらと思います。

★虫刺されにご注意を★



5月の中旬から、虫に刺されて保健室に来室する児童が増えました。保健室では、虫刺されの薬を塗り、かゆみや腫れがひどい場合は冷却するなどの対応をしています。帰宅後、ご家庭でも様子を見ていただき、もし、腫れや赤みがひどい場合は皮膚科など、医療機関の受診をおすすめします。体質にもよりますが、患部が固くなり、かゆみが1ヶ月以上継続することもあるそうです。また、掻き壊してしまうととびひやその他の感染症になる可能性があります。



★水泳学習が始まります★



6月17日（月）から、水泳学習が始まります。お子さまの体調にご留意いただき、朝の健康観察は念入りをお願いします。水泳学習にあたり、お子さまの健康面でご心配な事がありましたら、いつでもご相談ください。