

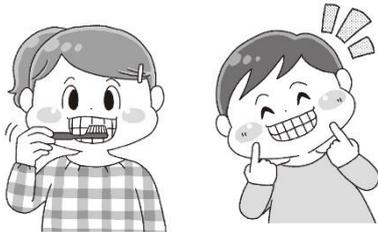


令和5年6月1日  
練馬区立豊玉南小学校  
校長 長谷川 修  
養護教諭 澤田 貴子

いよいよ梅雨の季節がやってきます。梅雨に入ると蒸し暑い日もあれば、曇りや雨の日は気温が急に下がることがあります。また、晴れて気温が上がることもあり、この時期はまだ体が暑さに慣れていないために体調を崩しやすい時期です。半袖だけでなく、肌寒い日には長袖の上着を持ってくる等して、衣服の調節を上手にしていきましょう。

6月の保健目標 **歯を大切にしよう・せいけつにすごそう**

**歯の口の健康週間が始まります**



6月4日(日)から10日(土)は、歯と口の健康週間となっています。本校では、5月25日(木)、6月1日(木)、8日(木)に2学年ずつ歯科健診を実施しています。

歯と口の健康週間にあわせて、ぜひ歯みがきの仕方等を再度見直し、いつまでも健康な歯でいられるよう、上手な歯みがきができるとうよいですね。



歯科健診の結果より、むし歯の疑いがある人、むし歯になりそうな歯があった人、歯並びや噛み合わせについて相談した方がよい人に「健康診断結果のお知らせ」(黄色の用紙)を配付しています。お知らせをもらった人は早めに歯科医院を受診して治療・相談をしてきてください。

また、今回の歯科健診においてお知らせをもらわなかった人でも、毎日丁寧に歯みがきをすることはもちろんですが、定期的に歯科医院での健診を受ける、おうちの人に仕上げ磨きをしてもらう等してむし歯のないきれいな歯を守りましょう。

2学期には、3年生は歯みがき巡回指導(区の歯科衛生士の方々と学校歯科医の阪本先生による講話)を、4年生は歯みがき指導(学校歯科医の阪本先生による講話)を予定しています。  
※歯垢染め出しは実施しません。

**いい歯でいい笑顔**



## すいえいがくしゅう 水泳学習にむけて

19日(月)より水泳学習が始まります。水泳学習は、普段の体育と比べてかなり体力を使う学習です。安全に水泳学習に取り組むためにも、十分な睡眠を取ることや、朝の健康観察をしっかりとすることをお願いいたします。

また、耳鼻科健診・眼科健診において「健康診断の結果と受診のおすすめ」というお知らせをもらった人で、医療機関受診の必要があるという結果をもらった人や、健診当日に欠席をして「定期健康診断 受診のおすすめ」というお知らせをもらった人(内科健診・耳鼻科健診・眼科健診対象)は、必ず水泳学習が始まる前に医療機関(欠席のための受診は原則学校医の病院)を受診し、水泳の可否を確認してください。

「健康診断の結果と受診のおすすめ」をもらい、アレルギー性鼻炎B・アレルギー性結膜炎Bに○が付いていた人は、家庭で様子をみていただき、症状がひどくなるようでしたら医療機関の受診をお願いいたします。



## あつからな 暑さに体を慣らしておこう

急に気温が上がると、体が暑さに慣れていないこともあり体調を崩しやすくなります。寝不足や偏った食事をしていると熱中症などの危険もありますので、規則正しい生活を心がけましょう。

また、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする、汗拭き用のタオル・ハンカチを持ってくるよう習慣をつけることも大切です。少しずつ暑さに体を慣らしていき、夏本番の暑さにも負けない体づくりをしていきましょう。

**水分**  
足りている?

**爪**でチェックしてみよう!

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 定期健康診断へのご協力ありがとうございました

8日(木)の1・4年生歯科健診が終了すると、1学期の定期健康診断がすべて終了します。保護者の皆様には、色々ご協力いただきありがとうございました。

定期健康診断の結果の集計等が終了し次第、「定期健康診断の記録」をお渡します。定期健康診断の結果をご確認ください。ご家庭でお子さんと健康状態を確認するとともに、体のことや健康のことについて話ができる機会になれば良いと思います。「定期健康診断の記録」は学校へ返却する必要はありませんので、家庭での保管をお願いいたします。