

ほけんだより6月



令和4年5月31日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用

6月のめあて☆歯を大切にしよう

6月は湿度が高く、じめじめと蒸し暑い日が続きます。気づかない内に熱中症になりやすい時季です。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年生)	★検査日：1年生→3日(金)  ・心臓や肺、皮ふ、背骨などに異常がないか調べます。	・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→2日(木) 5年生→6日(月) 4年生→9日(木) 3年生→14日(火) 2年生→16日(木) 1年生→20日(月) ・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

乳歯の奥の歯茎にぼ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。



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。

ほけんだより6月

令和4年5月31日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者用



★「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。ご協力ありがとうございます。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。ご家庭で確認のうえ、保管をお願いいたします。

★虫刺されにご注意を★



5月の後半より、学校や学校外で虫に刺されて保健室に来室する児童が増えてきました。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もあります。



★水泳学習が始まります★

6月20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。

また、以前より「治療のすすめ」についてご案内しておりますが、検査・検診の終了後、必要な児童には随時配布しています。耳鼻科の「耳垢」「中耳炎」「鼻炎（アレルギー性含）」、眼科の「結膜炎（アレルギー性含）」、内科の「湿疹」などについては校医の先生より、水泳指導開始前までに受診をすませ、水泳の可否を確認するよう、ご指導をいただいています。水泳の可否が確認できない場合、水泳の学習に参加することができません。「治療のすすめ」が配布されましたら、できるだけ早めに医療機関を受診していただき、学校に受診報告書をご提出いただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

