

令和8年6月2日
練馬区立関町小学校
養護教諭　西尾 実季



梅雨が近づき、色鮮やかな紫陽花に目をうばわれる季節になりました。気温の高い日が多くなり、教室ではエアコンを使用しています。席の位置によっては寒く感じる児童もいるかもしれません。お子様と相談しながら室内で羽織れる上着のご準備をお願いいたします。

休みが少なく疲れが出やすい時期ですので、子どもたちが元気に過ごせるよう保健室から見守っていきたいと思います。ご家庭からも何かご不安な点やお気付きの点がありましたらご遠慮なくお声がけください。

日にち	健診項目	学年	注意点
5日(金)	尿検査最終回収	該当者	○該当者にはお知らせします。

耳鼻科検診の結果について

検診後、疾病の疑いがみられた児童には結果を配布します。結果の中には受診の必要性のある『アレルギー性鼻炎A』と受診の必要性のない『アレルギー性鼻炎B』がありますのでご注意ください。『アレルギー性鼻炎B』と診断を受けた場合はご家庭で経過を見ていただき、症状が悪化した際に受診をお願いいたします。

水泳指導前に受診をお願いいたします。

内科・眼科（眼位異常を除く）・耳鼻科（アレルギー性鼻炎B・聴力を除く）の受診勧告が配られた児童につきましては水泳指導前に受診を済ませ、受診報告書のご提出をお願いいたします。受診勧告書の再発行が必要な方は保健室か担任にお声がけください。



じどうのみなさんへ

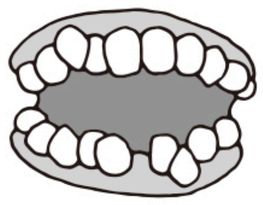
６月1日～5日は歯と口の健康週間です

保健委員会が今年も歯磨きカレンダーを作りました。毎日歯を磨いてたくさん色のついたカレンダーを完成させてください。また、歯科検診を受けた人に『いい歯バッジ』を配ります。お休みしていて検診をまだ受けていない人は受けておきましょう。

大人の歯をきれいに生やすコツ

小学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。

大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまいます。歯が重なって生えてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べること。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。



「ひとくち30回」をめやすに、よくかんで食べましょう。

歯・口に関するポスターコンクール

練馬区・練馬区歯科医師会が主催するポスターコンクールのお知らせが届いています。

【部門】
・小学校低学年の部
・小学校高学年の部

【締切】
９月1日（火）

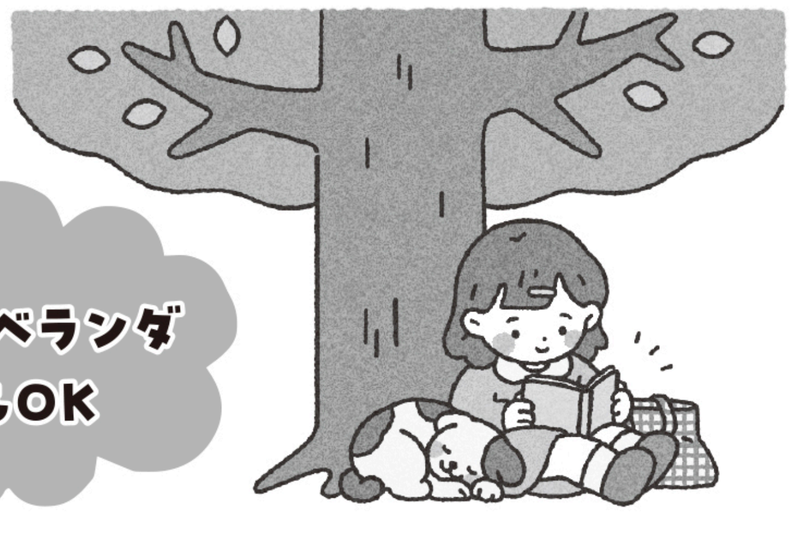


くわしく聞きたい人は保健室に声をかけてください。

近視にならないための新常識
たくさん外で過ごそう

平均1日2時間

木陰やベランダでもOK



近視になりたくない人はもちろん、すでに近視の人も悪化防止になるといわれています。

走り回らなくてもOK。

外で過ごすことがポイントです。