

ほけんだより

令和7年6月2日（月）

# げんき

喜多見の学び舎

世田谷区立喜多見小学校 ほけんだより

校長 森田 賢

養護教諭

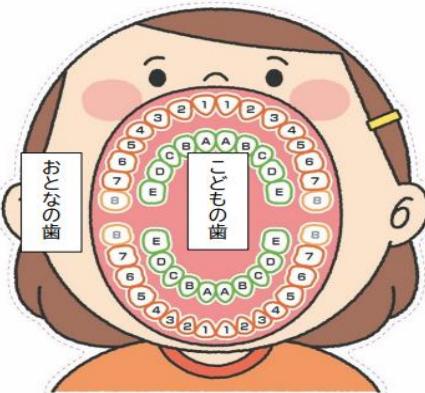
## 梅雨に入り、むしむしした天気が続きます

大雨が降り気温が下がったかと思えば、30°Cを超える真夏日となり…と、安定しない天気が続きます。気温の変化が激しいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。「早ね・早起き・朝ごはん」を合言葉に、生活リズムをしっかりと整えて、元気にこの季節を乗り切りましょう。

### 今月の保健目標

### 歯を大切にしよう

## 口の中を見て、チェックしてみよう



- 歯がぐらぐらしている
- 歯のみぞが黒くなっている
- 歯のみぞや歯と歯の間に白い石がつまっている
- 歯ぐきから血がでている

## たくさんチェックがついた人は…

### 歯みがきが上手にできていないかもしれません。

歯がぐらぐらしていると、歯みがきが難しくなります。また、奥歯や歯と歯の間にみがき残しが多いです。さらに、みがき残しや食生活のみだれによって、歯ぐきの状態が悪くなります。すみずみまでていねいに歯みがき、口の中をきれいにしましょう。

### 学校医の先生を紹介します。

今年度、健康診断などでお世話になっている校医の先生方です。

内科  
歯科

小林 俊夫 先生  
法木 淳 先生

眼科  
薬剤師

熊川 美代子 先生  
谷口 好恵 先生

耳鼻科  
西城 隆一郎 先生



# すいえい がくしゅう はじ 水泳の学習が始まります

たの すいえいがくしゅう  
～楽しい水泳学習にするために～



## 前日に、爪をきれいに切っておきましょう。



プールのときは普段よりも皮膚の出ている面積が広いため、爪が伸びていると友達にぶつかったときにはをさせてしまいます。

## 耳そうじをきちんとしておきましょう。



耳あかがたまつたままプールに入ると、耳の中でふやけてしまい、耳が聞こえづらくなることも。ただし、耳そうじのしすぎも良くありません。

## しっかり準備運動をしましょう。



水泳で多く起こるけがが、「水の中で足がつる」こと。最悪の事態になりかねない怖いけがです。そうならないためにも、準備運動をしっかりとしましょう。

## 具合が悪いときはすぐに言いましょう。



水の中では、自分が思っている以上に体力を使います。ちょっとでも体調がおかしいと思ったら、すぐに近くにいる先生に言いましょう。

## アタマジラミや咽頭結膜熱(プール熱)などの感染症に注意しましょう。



感染症というと、なんとなく冬のイメージが強いですが、プールの時期に多く広がるものもあります。その代表が、アタマジラミと咽頭結膜熱(プール熱)の二つです。注意ていきましょう。



## 保護者の皆様へ ～いつも、御協力ありがとうございます～

### 歯科検診のお知らせについて

6/12(木)、6/19(木)に歯科検診を行います。歯科検診結果のお知らせは全員に配布します。異常がなかった人にも配布しますので、お知らせの内容を見ていただき、「要治療」に印がついている人は受診をしてください。「要相談」に印がついている人は、一度、歯科医で相談することをお勧めします。受診しましたら、連絡票を学校に提出してください。

### 受診結果提出のお願い

定期健康診断の結果、病院で詳しい検査や治療が必要と思われる児童には、お知らせの用紙を渡しています。医療機関で診察・検査等受けましたら、結果の提出をお願いします。まもなく、水泳指導が始まります。水泳の可否に関わるものもありますので、水泳指導開始前までに受診されますようお願いします。御家庭で経過観察をしている、治療中等、保護者の方の判断で現在受診をしない場合は、その旨を返信欄に書いて御提出ください。

### 色覚検査について

現在、学校において色覚検査は定期健康診断で実施していませんが、希望する児童対象に行いたいと思います。検査の対象学年は、4~6年生です。希望される場合は6/13(金)までに、連絡帳等で御連絡をお願いします。