



令和6年5月31日
 杉並区立松庵小学校
 校長 戸口 満



*** 保護者の方へ * 健康診断「結果のお知らせ」について**

定期健康診断の結果、病気などが見つかった場合は「結果のお知らせ」をお渡ししています。**6月13日(木)**から水泳指導が始まる予定です。**内科(水色)、眼科(藤色)、耳鼻科(若草色)検診のお知らせを受け取られたお子さんは治療が完了していなければプールに入ることができません。**水泳指導開始までに「結果のお知らせ」を医療機関に持参のうえ受診し、学校に提出をお願いします。

また、欠席者検診のお知らせ(歯科を除く)を受け取られたお子さんは、**水泳指導前までに学校医(下記参照)を受診し、「結果のお知らせ」をご提出ください。**

※4月に実施した「視力検査」の結果のお知らせは病院受診を推奨しているものですが、受診しなくてもプールに入ることは可能です。5月実施の「眼科健診」で結果のお知らせを受け取った場合は受診をお願いします。

※医療機関によっては文書料が発生する場合がございます。

【学校医一覧(欠席者検診対応)】

診療科目	学校医	病院	電話番号
内科	木村 仁三先生	西荻きむらクリニック	3247-2525
眼科	田中 悦子先生	田中眼科	3333-3363
耳鼻科	篠 昭男先生	しの耳鼻咽喉科クリニック	3335-8733
歯科	山崎 靖先生	山崎歯科医院	3333-8402

学校医以外で欠席者検診を受診すると、健康診断費用がかかります。お手数ですが学校医を受診していただくようご協力よろしく願いいたします。

6月に入り「衣替え」の時期を迎えました。まもなくやってくる暑い夏に向けて快適に過ごすための準備のひとつです。

ただ、梅雨のこの時期半袖は肌寒く感じる日もあります。登校前に天気予報を確認して長袖を着たり、上着を持ってきたり工夫をして風邪をひかないようにしましょう。

今月の保健目標 歯を大切にする

毎日きちんと歯みがきをしていますか？おとなの歯(永久歯)がなくなってしまうと二度とはえてくることはありません。
 歯を大切にしてください。

6月の健康診断予定

日	曜	内容	対象	備考
14	金	移動教室前内科検診	6年	健康の記録を持ってきましょう。
25	火	色覚検査	2年希望者	

歯周病もふせぐために

歯周病は、歯肉炎・歯周炎などのことで、歯垢（プラーク）が原因で起こります。歯垢（プラーク）に含まれる歯周病菌は、歯と歯肉のすき間である「歯周ポケット」で増え、歯肉や周辺組織を壊します。症状が進むと歯周ポケットはどんどん深くなり、最悪の場合、歯が抜け落ちてしまうこともあります。

こんな症状はありませんか？

- 朝起きたときに口の中が苦い感じがして、ネバネバしている。
- 歯肉が赤く腫れている。
- 歯と歯の間の歯肉が丸くなっている。
- 歯が長くなったように見える。
- 歯をみがくと歯肉から血が出る。
- 歯と歯の間にすき間ができてきた。
- 口の臭いが気になる。
- かたい物が噛みにくい。
- 歯肉がかゆい、痛い。
- 歯と歯の間に食べ物が挟まることが多い。



歯周病をふせぐには歯垢（プラーク）をためないことが大事！

歯垢（プラーク）をしっかり落とせる歯ブラシで歯みがきする



歯ブラシ選びのポイント

- ヘッドは自分の口に合ったサイズを選ぶ
ヘッドの大きさは、上の前歯2本分が目安です。また、歯みがきするときに動かしやすいものを選ぶようにしましょう。
- 毛のかたさは歯ぐきの状態に合わせる
毛のかたさは「ふつう」や「かため」のもの、歯をみがくと歯肉から出血する場合は「やわらかめ」のものを選びましょう。

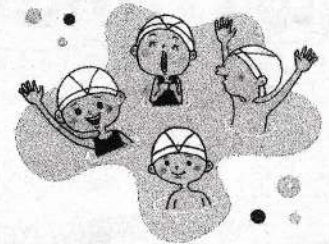
2 デンタルフロス等で、歯と歯の間の歯垢（プラーク）を落とす

デンタルフロスを使って、歯と歯の間の歯垢（プラーク）を取り除きましょう。歯ブラシだけでなく歯垢（プラーク）を落とせます。



プール学習が始まりました

もうすぐプール学習が始まります。安全で充実した時間になるように、前日の夜や当日、気をつけてほしいことがあります。



プール学習の前に…

前日はお風呂に入る

寝不足だと、泳いでいるときに具合が悪くなってしまう可能性があります。睡眠をしっかりとっておくことが大切です。

手と足の爪を切っておく

爪が長いと、泳いでいるときに自分や友だちを傷つけてしまうかもしれません。

肌やケガがからむときはお医者さんに相談する

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してみてください。

体を清潔にしておく

みんなで入るプールです。前日はお風呂に入って、清潔にしておきましょう。

今は健康観察をする

頭が痛い・お腹が痛い・熱があるなど具合が悪いところがないか、自分の体調を確認しましょう。

準備運動をしっかりやる

全身の筋肉をほぐし、心臓や肺がきちんと働けるようにします。

お腹を空かせておく

お腹が空いた状態だと、力が出ませんし、具合が悪くなってしまう可能性があります。

プール学習のときは…

- 先生の話をしっかり聞く
プールでの注意点など、先生の話をきちんと聞くようにしましょう。
- プールサイドは走らない
滑ったり、友だちにぶつかったりしてケガをしてしまうかも！絶対に走らないようにしましょう。
- プールサイドや水の中ではぶざげない
大きな事故やケガにつながる可能性があります。
- 具合が悪いときはすぐに先生に言う
無理をすると、大きな事故につながることもあるので、すぐに先生に言うようにしましょう。

