



中野区立武蔵台小学校
令和6年6月号
校長 若菜康史
養護教諭 金田ゆか

じめじめする季節になってきました。蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあって、普通に過ごしているだけでも疲れてしまいますね。今の時期は体が暑さに慣れていないこともあって、熱中症も心配です。早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて、健康な体を作りましょう。



健康診断 まだまだ続きます

日にち	検診内容	対象	気を付けること
6/4 (火)	尿検査 二次	お知らせを もらった人	より詳しい検査を行います。お知らせをもらったからといって、必ずしも病気とは限りません。予備の回収日は6日(木)ですが、なるべく4日に出してくれると嬉しいです。忘れずに持ってきてくださいね。
6/6 (木)	耳鼻科検診	全学年	耳鼻科校医は西山先生です。 器具を使って、耳や鼻に病気が無いか調べます。おうちの人に耳掃除をしてもらってきてくださいね。
6/13 (木)	歯科検診	3、5年生	6月の歯科校医は藤森先生と生原先生です。 朝ごはんを食べた後、よく歯磨きをして来ててくださいね。

保護者の皆様

各種検診の後、所見のあったお子様には「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。お知らせを受け取られた場合はかかりつけ医を受診していただき、その結果を学校までお知らせください。また、欠席などの理由により検診を受けられなかった場合は、「受診のお願い」をお渡しします。6月30日まで(水泳指導に参加されるお子様は、水泳指導が始まる前まで)に受診を済ませてください。ご足労をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

もうすぐ水泳の授業が始まります!

プールの前の日にチェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか?
- ☐ たくさん寝ましたか?
- ☐ 忘れ物はありませんか?
- ☐ 爪は短く切りましたか?



健康診断、治療を済ませておきましょう。



「暑熱順化」知っていますか?



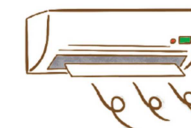
私たちの体には、暑熱順化という仕組みがあります。少しずつ体を暑さに慣らすことで、夏の暑さに負けない、熱中症になりにくい体を作ることができます。暑熱順化のポイントは「汗をかくこと」無理は禁物ですが、今から少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。



軽い運動をする



湯船につかる



冷房の温度に気を付ける

- 水分補給のために、水筒を持ってくるようにしましょう。
- 授業中、座席によって冷房でおなかが痛くなる人もいます。羽織れる物があると安心ですね。





問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

問題

- 1 歯みがきをするのは
(食べる前・食べた後) がいい
- 2 (奥歯・前歯) は特に
みがき残しやすい場所である
- 3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる
- 4 歯ブラシだけで汚れは
(全部・だいぶ) 落とせる
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、
(いつも通り・注意して) 歯みがきをする

- 6 歯みがきをしないと
歯に (細菌・虫) がくっつく
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、
歯が (抜ける・生えてくる) ことがある
- 8 (よくかんで・飲むように) 食べよう
- 9 歯科検診結果の「GO」は
(このままGO!・病気のサイン) を表す
- 10 歯科医院には歯が
(痛くなってから・痛くなくても) 行く

答え

1 食べた後

むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。

2 奥歯

奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。

3 弱い力で

歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。

4 だいぶ

歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。

5 注意して

歯並びがデコボコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。

6 細菌

歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。

7 抜ける

歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。

8 よくかんで

だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。

9 病気のサイン

「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。

10 痛くなくても

むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

得点を計算しよう! * 1問10点です

/100点

全問正解で 歯のクイズ王!



これからも毎日歯みがきをして
健康な歯を守ってください

まちがひとこたよせいかつなか
間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で
じっせんはおう
実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、
なんど
何度でもチャレンジ!