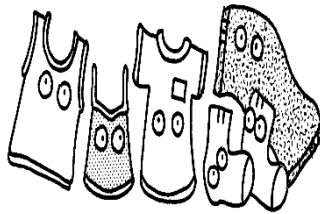




令和5年6月 No.2  
 墨田区立第三吾嬬小学校  
 校長 川中子登志雄  
 保健室

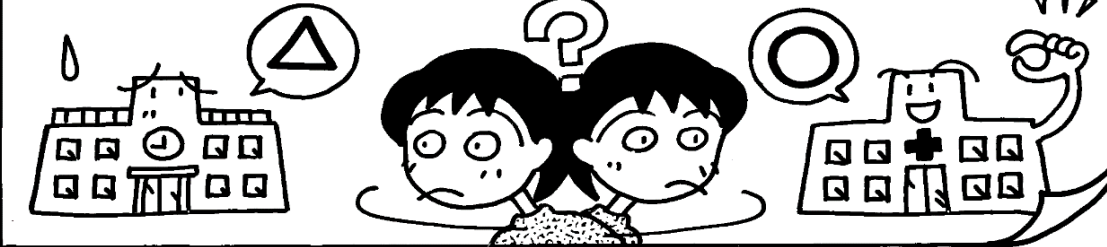
6月に入り梅雨入りもしました。肌寒い日や蒸し暑い日  
 が繰り返し続きます。体温の調節ができる服装を心がけ  
 ましょう。汗を吸い取ってくれる下着を身に付け、Tシャツ  
 の上に、脱ぎ着のしやすいシャツやパーカーを持ってくると  
 いいですね。



## 健康診断の結果を配布しました!

学校健康診断は、スクリーニング検査（ふるいわけという意味で、  
 健康な人も含めた集団から疾病の疑いのある人を選別する方法）として  
 行っています。確定診断ではないので健康診断の結果、何らかの所見が  
 あった場合でも異常なしと診断されることがあります。健康診断の結果  
 をご家庭での健康管理の参考にいただき、6月後半から始まる水泳  
 指導にも関連するので、お知らせが受け取られたら、

**早めの受診をお願いいたします。**  
**受診後は、結果を学校まで提出してください。**



## 「ホルカド」はんこを 押す前に... 保護者の方による健康CHECK!

1. 顔色は普通ですか?
  2. 睡眠は充分にとれましたか?
  3. 朝食はしっかりと食べましたか?
  4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか?
  5. 下痢はしていませんか?
  6. ジョクジョクした傷はありませんか?
  7. 爪は短く切っていますか?
  8. 熱はありませんか?
- 安全で楽しい水泳の授業のために  
 保護者の方の協力をお願いします!

今月の保健目標

**は たいせつ 歯を大切にしよう!!!**

## みんなの歯はどんな状態?



**あれ? むし歯ができています!**

むし歯の原因になる細菌（ミュータンス菌）が酸を出して、むし歯を作っていました。歯の表面に穴があるので、冷たいものを飲んだり食べたりすると、痛みがあることも。毛先が広がった歯ブラシでは汚れが落とせず、むし歯ができやすくなります。

**健康でピカピカ!**

健康な歯は、歯尖はピンク色、しっかりしていて弾力性があり、引きしまっています。食べ物を食べた後は必ず歯みがき! むし歯や歯周病をふせぐために、歯ブラシは毛先が広がっていないものを使いましょう。

**歯周病になっています!**

歯周病になり、歯石もついています。歯肉は赤く、腫れた状態です。歯と歯肉のさかい目に歯垢（プラーク）がたまった状態が続くと、歯肉で炎症が起きて、歯周ポケットができます。ひどくなると、歯がグラグラしてきます。

**まちがいがし! 7つの間違いを探そう!**

