

# ほけんだより 6月

令和6年5月31日  
墨田区立小梅小学校  
校長 増淵 裕美  
養護教諭 榎本 郁恵

6月は雨の多い時期です。夏にむけて、気温が高くなるだけでなく、湿気も多いのでじめじめとむし暑い日が続きます。季節の変わり目で、朝晩は冷えることもあるので、体調を崩さないよう規則正しい生活をし、梅雨のじめじめに負けず、元気にすごしましょう！



## もくひょう 歯を大切にしよう

6月4日から6月10日は『歯と口の健康週間』です。小梅小では6月10日（月）から6月16日（日）までを『小梅っこ歯と口の健康週間』とし、歯みがきがんばりカードと、歯垢染め出しに取り組んでいます。





歯と口の健康週間は、自分の歯と口の健康を考える大切な時間です。歯みがきをするとき、鏡で自分の歯と歯ぐきの様子をよく見てみてください。歯は何本生えているかな、むし歯はないかな、歯ぐきははれていないかな…など、チェックしてみてください。



おぼえよう！

### 歯の みがき残しやすいところ



<input checked="" type="checkbox"/> 奥歯のみぞ (まん中のへこみ)	<input checked="" type="checkbox"/> 歯と歯肉 (歯ぐき) のさかいめ
	
<input checked="" type="checkbox"/> 歯と歯の間	<input checked="" type="checkbox"/> 歯ならびがデコボコなところ
	



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう（むし歯菌のかたまり）が残しやすいところです。歯みがきをするときは、これらの場所を特に注意して、時間をかけていねいに見がくようにしてくださいね。

# ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【**つけない**】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【**ふやさない**】食品や食材を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【**やっつける**】食材をしっかり加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



消費期限  
〇〇年〇〇月〇〇日  
食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。

## 水泳指導が始まります！！

6月10日（月）から水泳指導が始まります。安全な水泳の学習ができるように、保護者のみなさまには、以下のポイントを中心に健康管理・観察をお願いします。

- 爪切り、耳掃除はしてあるか。
- 前日よく眠れたか。
- 朝ごはんはしっかりと食べられたか。
- 当日朝の体調はどうか（発熱・頭痛・腹痛・のどの痛み・だるさ等ないか）。



また、内科・耳鼻科・眼科健診でお知らせをもらったお子さん、内科・耳鼻科・眼科健診を欠席等で未受診のお子さんは、必ず専門医を受診してください。場合によっては水泳の学習に参加できない場合があります。

お子さんが水泳の学習に参加する際の注意事項等（医師からの指示等）ありましたら、必ず学校までお知らせください。よろしくお願いします。

## 小梅っこ歯と口の健康週間について

5月10日、17日に歯科検診を行いました。歯科検診の結果を「歯科健康診断結果のお知らせ」（黄色）として配布いたしました。お知らせをもらった方は、早めの受診をお願いします。今回の検診で異常の疑いがない児童には配布していません。引き続き御家庭で口腔ケアを続け、気になることがあった場合は、歯科医に御相談ください。

小梅小では6月10日（月）から6月16日（日）を「小梅っこ歯と口の健康週間」として、歯みがきがんばりカードと、歯垢染め出しに取り組みます。この機会にお子様の歯と口の様子を確認し、歯みがきなどの口腔ケアが習慣化できるようにしていただきたいと思います。御協力をお願いします。詳しくは今後お配りするお手紙を御確認ください。

