



令和7年度6月2日
新宿区立愛日小学校
保健室

6月になりました。これからの時期は、ムシムシ暑い日があったり、肌寒い日があったりと気温差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。

6月には体力テストが実施されたり、水泳指導が始まるなど、屋外で運動する機会が増えます。食事や睡眠をしっかりと、生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。また、体調が優れないと感じたら、無理をせず早めに休むようにしましょう。

6月は、歯と口の健康週間

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

5月に歯科検診を行いました。検診後、学校歯科医の先生から「CO(シーオー：要観察歯)のある人が多いですね。」とお話をいただきました。

CO(シーオー：要観察歯)とは、歯みがきをおろそかにしたり、むし歯の原因となる甘い食べ物を食べ続けたりするとむし歯になる可能性のある歯のことを言います。

ぜひこの機会に正しく歯みがきができているかおうちの人と確認してみましょう。

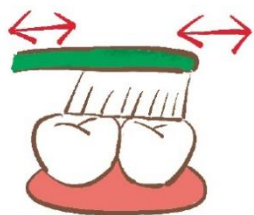
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は 歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

○最近の保健室の様子

熱や咽頭痛、気分不良による欠席者・早退者が増えています。

感染症では、溶連菌と流行性耳下腺炎が報告されました。区内では、百日咳も出ているそうです。朝から体調が悪かったとの訴えもあるため、毎朝の健康観察へのご協力をお願いいたします。

○水泳指導前検診について

水泳指導に向けて、以下2つの検診を実施します。

耳鼻科検診

日 時：6月5日(木) 12時55分～

対象児童：耳鼻科検診欠席者

眼科検診

日 時：6月11日(水) 10時00分～

対象児童：①眼科検診でお知らせをもらい、受診結果連絡票の未提出者

※斜視(位)・不同視等と診断された場合は除く

②眼科検診欠席者

持ち物：メガネ(持っている人)

○水泳指導開始に向けてのお願い

6月16日(月)から水泳指導が始まります。

内科検診・眼科検診・耳鼻科検診・尿検査・心臓検診が、未治療または未受診の場合は、症状の悪化や安全確保の観点から、プールに入水することができませんので早めの受診をお願いいたします。

また、定期健康診断を欠席してしまった場合には、「未受診者のお知らせ」を配布します。受け取りましたら、保護者の方が各校医のクリニックに連絡し、水泳指導が始まるまでに受診してください。受診後は、「受診結果連絡票」のご提出をお願いいたします。

*定期健康診断の結果について…すでに受診済みの場合や経過観察中の場合には、その旨を「受診結果連絡票」の空欄に保護者の方が記入し、ご提出ください。



○保健室の利用について

【学校で体調が悪くなった時】

保健室で休ませて様子を見ます。症状が良くならない場合は、保護者の方に迎えに来ていただきます。安全上、お子様一人で下校させることはできません。

【学校でけがをした時】

保健室で応急手当をします。応急手当後、医師の処置が必要と判断した場合は、保護者の方に迎えに来ていただきます。

保健室は、緊急時に応急手当をする場所です。学校で処置することができるのは、当日の学校管理下（登下校中、校外学習を含む授業中、休み時間など）のけがのみです。その後の処置（新しい絆創膏に替える、湿布を貼る等）は、ご家庭でお願いいたします。