

保健だより 6月

令和 6年 5月31日
板橋区立高島第一小学校
校長 平松 隆行

6月のほけんぎょうじ

10日(月) プール前健康診断

対象者①学校生活管理指導表を学校に提出している人

②各検査・健診等の結果、二次検査や精密検査対象の人
すでに、「異常なし」と結果が出ている場合は、除きます。

おうちの方といっしょに、
読んでください。

※それぞれ、最終検査結果が出るまでは、水泳学習への参加はお控えください。

保護者の皆様へ

●耳鼻科健診・眼科健診で疾病等が見付かったお子さまには、それぞれ、「耳鼻科健診結果のお知らせ」・「眼科健診のお知らせ」を、お渡ししています。ご家庭から医療機関での受診がお済みでない方は、水泳学習前までに受診し、医師の判断を仰いでから水泳学習に参加してください。

耳鼻科健診未受診のお子さまは、松林さおり学校医(鈴木耳鼻咽喉科)の医院で、眼科健診未受診のお子さまは、川名洋美学校医(川名眼科医院)で、水泳学習前までに受診をして、水泳に参加してください。尿検査未受診のお子さまは、医療機関で検査しその結果を学校にお知らせください。お子さまの健康・安全のために、よろしく願いいたします。

●5月に実施した歯科健診の結果は、健診を受けたお子さま全員にお渡ししています。専門医の受診・相談が必要なお子さまは、早めに受診して、その結果を学校にお知らせください。

●心臓検診2次・心臓精密検査対象のお子さま・尿検査2次検査対象のお子さま及び1次検査結果待ちのお子さま・結核検診精密検査対象のお子さまは、最終結果が出るまで、水泳学習はお控えください。

◆5月17日から、胃腸炎(嘔吐・下痢・発熱等)での欠席が急に目立ち始めました。**感染性胃腸炎と診断された場合は、「出席停止」となります。**体調が悪い場合は、医療機関を必ず受診してください。【ノロウイルス・ロタウイルスは、感染力が強く、また、環境にも強く乾いた場所では、約10日間ぐらい生きていられると言われています。しっかり、嘔吐物等の処理をすることが重要です。吐物等処理などは、次亜塩素酸ナトリウムを用いて消毒をお願いします。(嘔吐物等の塩素消毒液の作り方:6%の次亜塩素酸ナトリウムを使用する場合の希釈方法は、水3リットルに対し、次亜塩素酸ナトリウム液を50ミリリットルです。)】

プールに入るための準備は、
前の日から始まっています。

プールが 始まります

- ◆すいみんを、しっかりとる。 ◆朝・昼・夜の食事をしっかりとる。
- ◆水泳学習がある朝は、必ず検温し、発熱している場合は、学校をお休みする。
- ◆できるだけ、朝、排便をすましておく。
- ◇眼・鼻・耳の感染症がないことを確認する。
- ◇爪は、短く切っておく。



水泳学習を楽しみにしている人は、多いと思います。しかし、「少し体調が、優れないな」と感じただけれど水泳学習に参加し、その後、体調の悪さを訴えて保健室に来室する人が、これまでもいました。少しでも、体調が悪い時は、自分の健康・安全のために、水泳学習を控えるようにしてください。



6月のほけんもくひょう 歯をたいせつにしよう

6月4日～10日は

やつげ隊
秘伝のコツ

技① 毎日の歯みがきで、歯こうをきちんと落とす。

技② 定期的に歯科医師にみていただく。

歯と口の健康週間

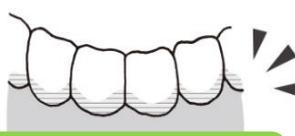
みがき残しが多い部分



歯と歯の間



奥歯が、かみ合うところ



歯と歯肉の境目

毎日ていねいにみがいていても、落ちない汚れがあります。定期的に歯科医院に行って、チェックしていただきます。

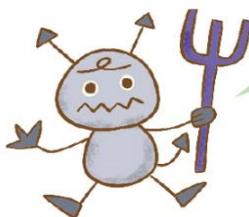
～みがき方のポイント①②③～ ①みがき残しが多いところをていねいにみがく。

②歯ブラシは、こきざみに動かしみがく。

③歯肉には、歯ブラシを45度の角度でみがく。

◎歯垢（プラーク）は、歯にくっついた細菌のかたまりです。歯垢には、いろいろな細菌がいて、むし歯の原因になるミュータンス菌も含まれています。歯垢は、ネバネバしていて、うがいや歯みがきだけでは取れません。歯医医院・クリニックなどを受診してご相談ください。

むし歯に なりにくい人は？



オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくなーい！



しっかり
歯みがきをする人



よくかんで食べる人



お菓子を
あまり食べない人