



令和8年6月1日  
杉並区立松庵小学校



**\* 保護者の方へ \* 健康診断「結果のお知らせ」について**

定期健康診断の結果、病気などが見つかった場合は「結果のお知らせ」をお渡ししています。**6月9日(火)**から水泳指導が始まる予定です。

**内科(水色)、眼科(藤色)、耳鼻科(若草色) 検診のお知らせを受け取られたお子様は治療が完了していなければプールに入ることができません。**

水泳指導開始までに「結果のお知らせ」を医療機関に持参のうえ受診し、学校に提出をお願いします。

また、**欠席者検診のお知らせ(歯科を除く)**を受け取られたお子様は、**水泳指導前までに学校医(下記参照)を受診し、「結果のお知らせ」をご提出ください。**

※4月に実施した「視力検査」の結果のお知らせは病院受診を推奨しているものですが、受診しなくてもプールに入ることには可能です。5月実施の「眼科健診」で結果のお知らせを受け取った場合は受診をお願いします。

※医療機関によっては文書料が発生する場合がございます。

【学校医一覧(欠席者検診対応)】

診療科目	学校医	病院	電話番号
内科	木村 仁三先生	西荻きむらクリニック	3247-2525
眼科	田中 悦子先生	田中眼科	3333-3363
耳鼻科	篠 昭男先生	しの耳鼻咽喉科クリニック	3335-8733
歯科	山崎 靖先生	山崎歯科医院	3333-8402

欠席者検診につきましては、**学校健診のため必ず上記の学校医を受診していただくようご協力よろしく願いいたします。**

6月に入り「衣替え」の時期を迎えました。まもなくやってくる暑い夏に向けて快適に過ごすための準備のひとつです。体を暑さに慣れさせることが重要なため、今の時期から無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

**今月の保健目標 歯を大切にする**

毎日きちんと歯みがきをしていますか？おとなの歯(永久歯)がなくなってしまうと二度とはえてくることはありません。歯を大切にしてください。

**6月の健康診断予定**

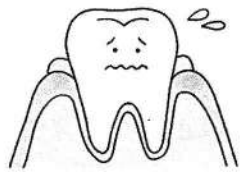
日	曜	内容	対象	備考
16	火	移動教室前内科検診	6年	健康の記録を持ってきましょう。
		色覚検査	2年希望者	6月中に実施。

2年生の保護者の方へ

6月1日付で色覚検査希望票を配布しました。希望調査票をご記入の上、**6月8日(月)**までに担任へご提出ください。締め切りまでに提出がない場合は希望しないと判断させていただきます。

# しっかり予防 しっかりケア

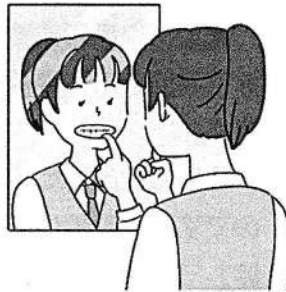
## ストップ・ザ・歯肉炎



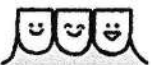

歯肉炎になっていませんか？ 歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事のときの刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間の隙間（歯肉溝）に歯垢（プラーク）がたまることが主な原因です。

歯肉炎が悪化すると、歯槽骨（歯を支えている骨）が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら、大変です！

歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。ふだんから歯肉の色（うすいピンク色が正常）や状態（ぶよぶよしたり、腫れたりしていないかなど）をチェックして、予防とケアに努めましょう。



### 健康な歯肉と歯肉炎の歯肉 どちらがう？

	色	状態	出血
健康な歯肉 	薄いピンク色	硬い	出血しない
歯肉炎の歯肉 	赤っぽい 赤紫色	はれて ブヨブヨ している	ある

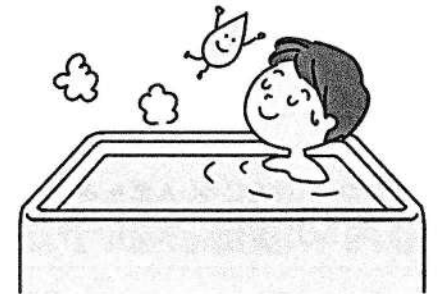
# 汗のひみつ

気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると、汗をかきます。どうしてでしょうか？

汗は蒸発するとき、体の表面の熱を奪います。つまり、汗をかくことで、私たちの体は体温が上がりすぎないように調節しているのです。私たちの体って、すごいですね！

しっかり汗をかいて体温調節できるように、次のことを心がけましょう。

- ・ふだんから運動や外遊びをする。
- ・お風呂に入る。



- ・こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは、塩分もとる）。

