

# ほけんだより 6月

川崎市立御幸小学校  
保健室【家庭数配付】  
令和8年6月1日 No.4



しんねんど すたーと げつ た あた かんきょう な きんちょう やわ  
 新年度がスタートして2か月が経ちました。新しい環境に慣れ、緊張も和らいできたこの  
 じき ころろ からだ ふちよう で ふあん しんばい かに  
 時期は、「心や体の不調」が出やすくなります。不安や心配なことがないか、ぜひご家庭でも  
 はなし  
 話をしてみてください。



つゆ きせつ てんき が かわりやすいです。きゅう に 暑くなる ひ が あったり、はださむ ひ が あったりする  
 ので半袖の口け羽織まのを掛けてイスなで太陽を調節しましゅう



感染症・食中毒



熱中症



## 体調が悪いときは無理せずに休もう

「だるいな…」と思うのは、心  
 や体が「疲れているよ～」とSOS  
 のサインを出している証拠かも!?  
 調子が悪いときは、休養が一番。  
 ゆっくり休みましょう。

### 【休養のときのポイント】

- 安静にする（早めに寝る）。
- 消化の良い、あたたかいものを食べる。
- 息苦しい、熱が高いなど苦しいときは、自分勝手に薬を飲まず、受診する。

## 梅雨時に気をつけたいこと



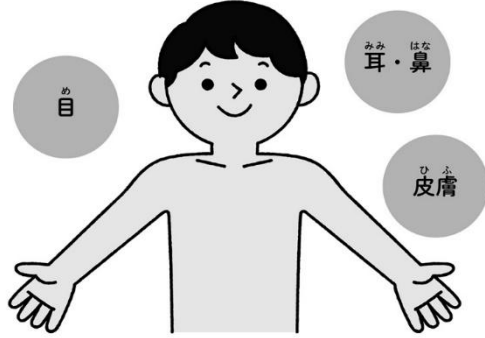
6月病



すべりやすい廊下

# もうすぐプール開きです！！

プール学習が始まる前に  
 気になることはお医者さんに相談しておこう



御幸小では6/16(火)から水泳の授業が始ま  
 ります。水泳学習は体力消耗も激しく参加後に体調  
 を崩す児童がいます。無理をすると体調がさらに悪く  
 なることや、思わぬけがにつながることもありますの  
 で、水泳の授業がある日はいつもより丁寧な健康観察  
 をお願いします。

定期健康診断の結果、治療の必要のあるお子さんは万全  
 な状態でプールに入れるよう、事前に医療機関を受診

するようご協力をお願いします。また、かかりつけ医師から参加についての配慮事項がありましたら事前にお知らせください。

# 健康診断



## 6月

5月の健康診断で、内科検診・歯科検診・眼科検診を行いました。治療が必要と診断された場合は順次「結果のおしらせ」をお渡ししますので内容を確認していただき、早めの受診をお願いします。

特に歯科検診でむし歯があった人は早めに歯医者さんで治療をしましょう。歯や口の中の病気は日本人の80%がかかっているといわれるくらい身近な病気です。

ひづけ日付	けんこうしんだんないよう健康診断内容	たいしょうがくねん対象学年
6/3(水)	がんかけんしん眼科検診	1・2・3年
6/4(木)	じびかけんしん耳鼻科検診	1・3・6年
6/11(木)	じびかけんしん耳鼻科検診	2・4・5年

## 6月の保健目標 『歯を大切にしよう』

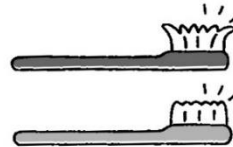


### じょうずな歯みがき、できている？



#### みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



#### 自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



#### じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

## 歯みがきが大切な理由

「歯みがきしなさい！」と言われると、「あ～あ、また言われちゃった」「面倒くさいなあ」という気持ちになっていませんか？

でも、歯みがきをサボっていると、やがてイタ～いことになるんです！ むし歯は「痛い」という自覚症状がないまま、進行するからです。冷たいものや硬いものを噛んで刺激を感じたときには、歯の内部までむし歯が浸透しているのです。

歯周病も危険！ 気づいたときには、口臭がして、歯肉が弱って歯が抜け落ちる原因になります。

健康で過ごせる「当たり前」のために、きちんと歯みがきしましょう！

