

ほけんだよりのびやか 6月

川崎市立宮内小学校
令和8年6月2日

雨の季節となり、じめじめした日が続きます。むし暑いと思っていたら、急に雨が降って寒くなることもあります。朝夕の気温差が大きいこの時期は体調を崩しやすくなります。下着を着るなど衣服での調節をお願いします。また、雨にぬれたときのためにくつ下の替えやタオルをお子さんに持たせてください。



健康診断、もう少し続きます

検査項目	検査日	学年	注意事項
歯科検診	6月8日(月)	4・5・6年	・朝の歯みがきをしてから登校します。
心臓病検診	6月9日(火)	1年	・体育着を持ってきます。
歯科検診	6月29日(月)	1・2・3年	・朝の歯みがきをしてから登校します。



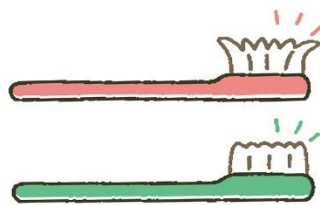
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今月は、より意識して丁寧に歯を磨くことをお子さんと話してみてください。歯科検診が終了後、「歯科検診健康診断結果のお知らせ」を配布する予定です。川崎市では、病気・異常の有無に限らず、予防歯科の観点から全員にお知らせをお渡しします。内容をしっかりと確認し、必要な人は医療機関で診てもらってください。治療勧告はむし歯だけではなく、歯ぐきの状態や歯並びやかみ合わせの状態でも受診が必要な場合があります。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

朝食後と寝る前には必ずみがきます。寝ている間はだ液が減るため、むし歯になりやすいです。寝る前は特にていねいにみがきます。



お子さんに合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを使います。お子さんの口に合うサイズと硬さを選びます。毛先が広がったら交換のサイン。1か月程度と云われています。



上手なみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに動かします。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識します。歯と歯の間はデンタルフロスを併用します。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。



しっかり汗をかく



普段から運動や外遊びをする



しっかり湯ぶねにつかる



こまめに水分をとる

～汗の秘密～

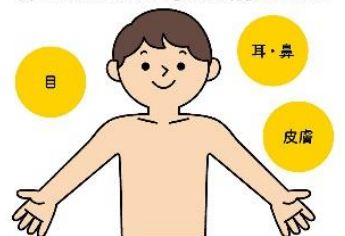
気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると汗をかきます。汗は蒸発するとき、体の表面の熱を奪います。つまり、汗をかくことで私たちの体は体温が上がりすぎないように調節をしているのです。

もうすぐ水泳学習がはじまります

6月15日(月)から水泳学習が始まります。当日の朝、お子さんの健康状態を十分に観察し、水泳カードの記入をお願いします。**カード忘れ、体温の記入もれ、サインもれの場合は、プールには入れません。**また、以下の点に注意して、安心・安全な水泳学習ができるよう、ご家庭でも声かけとご協力をお願いします。

- ★ 目や耳や皮膚に病気がある場合は、病院でプールに入れるか確認をしてください。
- ★ 化膿などで傷口がじゅくじゅくしている場合は控えてください。
- ★ 身体はいつも清潔にし、手足の爪は短く切ってください。
- ★ 朝ごはんを食べていない、睡眠不足、体調不良の場合はプールに入れないことがあります。(学校での様子で担任が判断することもあります。)
- ★ 朝から体調が悪い場合は、水泳は見学してください。また、当日の朝に元気があったとしても、前日までに下痢や嘔吐などをしていた場合は控えてください。
- ★ 着替えが終わったら、石けんで手を洗いましょう。

気になる箇所はお医者さんに相談しておこう



無理をしての水泳学習は、体にとって大きな負担です。必ず朝の健康観察を行いお子さんの確認・相談をお願いします。