

# ほけんだより 6月

2026年6月 川崎市立南原小学校 保健室



## <最近の保健室から>

5月後半は5月とは思えない暑い日が多くありました。これから梅雨どきにかかり、雨や曇りの天気がつづきやすくなります。雨や曇りの日には思ったより気温が下がることがあります。その日・その時に合わせて、半そでの上からうすい長そでのシャツを着るなど、体調をくずさないためのくふうをこころがけましょう。

健康診断も残すところあと少しになりました。引き続きご協力お願いいたします。

## 6月の健康診断の予定

6月 2日(火) 聴力検査 2・5年生

6月 3日(水) 内科健診 全学年

\*女子は原則キャミソール着用です。当日はキャミソール(下着)を着用して登校させてください。

6月 5日(金) 聴力検査 1・3年生

6月11日(木) 耳鼻科検診 1・3・5年生、2・4・6年生抽出者

\*抽出の対象は「前年度疾病の疑い(病院受診者・耳垢栓塞を除く)」、「前年度欠席者」、「保健調査票耳鼻科項目に〇がついている」児童が対象です。



## 「南原小学校 熱中症対策」

5月後半より、熱中症対策として「WBGT」を測定しています。

「WBGT」とは、「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた温度の指数です。

測定後、暑さに応じた熱中症の危険度がわかるように、5段階に色分けした掲示物を使い、保健委員会の児童と熱中症予防に取り組んでいきます。

暑さ指数	現在の対応	生活 注意点
危険	●	運動は原則中止です。汗での蒸れはなるべく避け、涼しい場所で過ごしましょう。
厳重警戒	●	涼しい運動(走ごっこ・どろけいなど) 体温があがりやすい運動は中止しましょう。
警戒	●	運動の各向に前後向きに水分と休憩をとりましょう。
注意	●	運動の各向に前後向きに水分をとりましょう。
ほぼ安全	●	汗がかわく前に水分をとりましょう。

## もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

<p><b>病気がけがある人は主治医に相談しよう</b></p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p>	<p><b>体を清潔にしておきましょう</b></p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p>	<p><b>睡眠を十分にとりましょう</b></p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p>
<p><b>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</b></p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p>	<p><b>朝食・昼食をきちんと食べましょう</b></p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p>	<p><b>準備運動をしっかりやりましょう</b></p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p>

- ◆安全で充実した水泳学習のために、ご家庭での健康観察をお願いいたします!
- ◆肌が弱い人は、皮膚のトラブルの軽減のためにラッシュガードを着用しましょう。

6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

は歯をみがくとイイことがいっぱい!

歯垢や食べカスがとれてせいけつに!

むし歯や歯周病をふせぐ!

ミュータンス菌をへらす!

5月7日に、歯科検診が行われました。歯科検診は異常がなかったお子さんを含め、全員に結果のお知らせを配付しています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。3か月～半年に一回程度、歯科医院で定期健康診断を受けることをお勧めします。歯の異常や病気だけでなく、口腔ケアの方法もチェックしてもらいましょう。一度しかはえ変わらない歯は「一生もの」です。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。