

ほけんだより 6月



令和8年5月27日
川崎市立南菅小学校
保健室 No.3

6月の保健目標 ●けがをへらそう

雨の日の増加、むしむしする季節になってきました。6月は疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期です。元気に学校生活を送るために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、水分をしっかりとるようにしましょう。汗をかいた時は、ハンカチで拭いたり、着替えたりして、気持ちよく過ごせるといいですね。



6月の健康診断の予定 *ふりがなをふっていません。おうちのひとと確認してね*

日程	内容	学年	注意事項
1日(金)	心臓病検診	1年生	・当日欠席した場合は、別の日に、医療機関での受診が必要となります。対象者には、後日保健室より詳しいお知らせをお渡しいたします。
16日(火)	耳鼻科検診	1・3・5年 ※2・4・6年は 抽出児童のみ	・耳そうじをしてくること ・鼻水が出る時は検診前にかんでおくこと

【耳鼻科検診日程変更のお知らせ】

校医さんのご都合により、耳鼻科検診の日程が変更となりました。

〈変更前〉5月26日(火)

〈変更後〉6月16日(火)

ご確認よろしくお願ひ致します。

健康診断も、いよいよ終わりが近づいてきました。子どもたちは、身長や体重を測り、さまざまな検査を受けたりしながら、自分の体について知る機会となりました。

これからも、元気に学校生活を送れるよう、睡眠・食事・運動を大切にしていきたいと思います。



※保護者の方へ **結果のお知らせについて**

歯科検診・尿検査は全員に結果のお知らせを配付いたします。

視力検査・聴力検査・内科検診・眼科検診・耳鼻科検診・心臓病検診は病院受診の必要がある児童にのみ、結果のお知らせを配付いたします。配付されたら、早めに病院受診をしていただき、結果のお知らせを学校へご提出ください。

(全体の結果は、7月頃に「けんこうのきろく」にてお伝えします。)

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間



6月4日～6月10日は「歯と口お健康週間」です。

毎日何気なく使っている歯ですが、「食べる」「話す」「笑う」など、私たちの生活にとって大切な役割をしています。子どもの歯から大人の歯へ生えかわるこの時期は、歯並びや磨き残しによるむし歯にも注意が必要です。

また、歯や口の健康は、体全体の健康とも深く関わっています。しっかりかんで食べることは、栄養を取り入れるだけでなく、脳への刺激や集中力アップにもつながると言われています。

学校で歯科検診を実施していますが、むし歯や歯ぐきの異常は早めの受診・治療が大切です。受診のお知らせを受け取ったご家庭は、早めの受診にご協力をお願い致します。これからも自分の歯を大切にできるよう、「食べたらみがく」「寝る前は丁寧にみがく」を意識しながら、毎日歯みがきを続けましょう。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

<p>NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる</p> <p>→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう</p>	<p>NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる</p> <p>→みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さく動かし動かしてみよう</p>
<p>NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている</p> <p>→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう</p>	<p>NG 歯ブラシだけで終わらせている</p> <p>→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう</p>

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!

大事です！ 歯ブラシのケア

<p>流水ですっきり洗う</p>	<p>風通しのいい場所で保管する</p>	<p>1か月に1回は新しいものと交換する</p>
------------------	----------------------	--------------------------

暑さに負けない体をつくらう！

これから暑い日が増えていきます。たくさん汗をかくと、体の中の水分が少なくなり、熱中症になる事があります。

～熱中症予防のポイント～

- ★水分補給をこまめに取りましょう!のどがかわく前に水を飲みましょう!
- ★朝ごはんはしっかり食べてから学校にきましょう!
- ★しっかり寝ましょう!
- ★外に出るときは帽子を被りましょう!長い時間、日光に当たらないように日陰に入って休憩を取りましょう!

「なんだか気持ち悪い」「頭が痛い」など、いつもと体調が違うと感じたらすぐに先生に知らせましょう。

保護者の皆様へ

暑さが厳しくなる季節となりました。学校でも熱中症予防に努めて参ります。登校前に体調がすぐれない場合は、無理をして登校させずご家庭で休養するようお願い致します。

また、学校で体調不良がみられた際には保健室で休養をさせますが、症状の改善がみられない場合には、ご連絡させていただく事があります。

ご理解とご協力をお願い致します。

熱中症 応急処置のコツ

みず
水でぬらしたタオルで
くび
首を冷やそう



からだ
みず
体に水をかけてあおごう

