



ほけんだより

家庭数

# のびのび すくすく

川崎市立生田小学校

保健室 令和8年6月1日

先日行われた運動会では、どの学年の競技や演技も練習の成果が発揮されていました。

運動会が終わると、いよいよ梅雨の季節がやってきます。特に、雨の日は傘をさしてまわりが見えにくくなったり、道路や廊下が滑りやすくなったりするので、登下校の仕方やすみ時間の過ごし方には注意が必要です。

## 梅雨の時期も元気に過ごそう



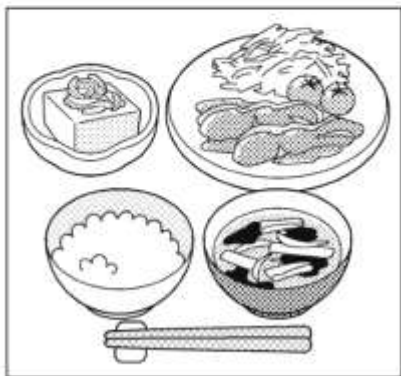
雨の日も明るいところで朝の光を浴びて体を目覚めさせます。



朝食をしっかりと食べてトイレに行き、体の調子を整えます。



© 少年写真新聞社 2020



栄養バランスのよい食事をとります。



お風呂で体を洗って清潔な下着を身につけます。



夜ふかしせず十分な睡眠をとります。

© 少年写真新聞社 2020

## 夏に向けて体力をつけよう

今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時期を乗り切るためには、暑さに少しずつ慣れていくこと「暑熱順化」が大切です。適度な運動で汗をかく習慣をつけることによって体温調節機能が働きやすくなったり、早寝早起き朝ごはんの習慣をつけたりすることも夏の体力維持につながります。

がつ けんこうしんだん がついつか きん し か けんしん  
6月の健康診断 6月5日（金） 歯科検診

※校医さんのご都合により、歯科検診は8：30から行います。  
当日は、遅刻しないようご注意ください。



歯科健診前日の夜と、当日の朝食後の歯みがきを丁寧に行うよう、ご家庭でもお声かけください。お子さまに合った歯みがきの方法を教えたり、仕上げみがきをしたりして、お子さまの歯の健康を守っていただけたらと思います。

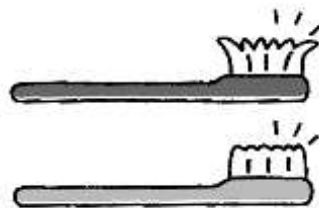
※「仕上げみがき」は小学校卒業までするのが望ましいといわれています。

## じょうずな歯みがき、できている？



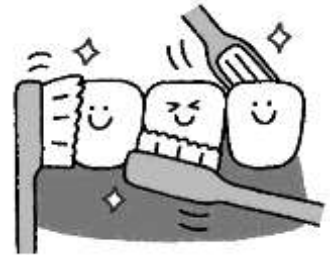
### みがくタイミング

食後と寝る前にみがこう！特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切です。



### 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しよう。自分の口に合うサイズを選ぼう。



### じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに！歯と歯ぐきの境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識してみがきましょう。

## 麻しんの感染拡大防止に向けたメッセージ（厚生労働省）

重症になりやすく感染力が極めて高い麻しん（はしか）が2020年以降最多となるペースで感染拡大しています。マスクや手洗いでは感染予防として十分ではなく、ワクチン接種が重要です。麻しんは「かかってもらいたくない」感染症ではなく、肺炎・脳炎・腸炎などで重症化することも多く、先進国でも重症化することもあり、1000人に1人は死亡するとされている感染症です。

もし、麻しんを疑う症状のある場合は、外出を控えるとともに、受診する場合には、事前に医療機関に連絡の上、医療機関の指示に従ってご対応いただくようお願いいたします。感染防止のため、受診の際には公共交通機関の利用を可能な限り避けることについてご協力をお願いいたします。