

ほけんだより

令和8年6月2日
No. 3
川崎市立王禅寺中央小学校
保健室



今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時期に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、「暑熱順化」が大切です。体温を上げる運動をして、じわっと汗ばむことを嫌がらずに続けてみましょう。汗をかける体づくりをしておくこと、体に熱をこもらせず体温調節がしやすくなります。これからやってくる夏にむけて、意識してみましょう。

健康診断は今月で終了します

ご協力いただいております健康診断も、後半となっています。データの処理が済みましたら、お子さん一人ずつに「成長のきろく」で結果一覧をお渡しします。7月の予定です。

学校での健康診断はあくまでスクリーニングに過ぎません。お子さんの体調が気になった際には、かかりつけ医とご相談ください。また学校で情報の共有が必要だと判断された場合は、ぜひお知らせください。

「健康診断の結果のお知らせ」は必ず学校に再提出を求めるものではありません。お知らせした内容について受診された場合には記入してもらってください。また保護者の記載でもかまいません。

日にち	内容	該当学年	れんらく
6月4日(木)	内科検診②	3.4.5	<ul style="list-style-type: none">・キウイファミリークリニックの宮田大揮先生が来校します。・体育着に着替えて集合します。・体育着の上から聴診します。保護者から脊柱異常等の記載がある場合には姿勢についての確認を行います。すべての児童に頸部・背部の触診を実施します。・5年生は自然教室前の健康診断を兼ねています。宿泊行事にむけて不安なことがあれば学校医に尋ねてみましょう。
11日(木)	眼科検診	全	<ul style="list-style-type: none">・ひろわたり眼科の廣渡崇郎先生が来校します。・給食後に実施します。・メガネがある子は着用して並びましょう。医師の声掛けがあったら、両手で丁寧にメガネをはずします。
18日(木)	歯科検診③	3.6	<ul style="list-style-type: none">・なんぼ矯正歯科 川崎・新百合ヶ丘の南保友樹先生が来校します。・当日の歯みがきを忘れないようにしましょう。
25日(木)	耳鼻科検診	1.3.5 (2.4.6 抽出)	<ul style="list-style-type: none">・鈴木耳鼻咽喉科の鈴木毅先生が来校します。・前日までに耳の掃除をしておきましょう。・鼻水、鼻づまりの症状がある場合は、検診前にやさしく鼻をかんでから集合しましょう。

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間(6月4日~10日)

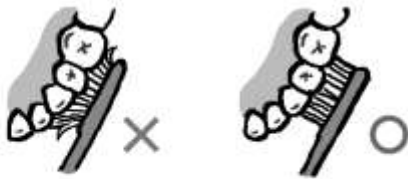
歯科検診では、歯垢ありや歯石あり、と指摘されている子が多いと感じます。むし歯はないものの、口腔衛生状態はよろしくないというものです。歯垢も歯石も放置していると細菌が増殖し、歯肉やみがきにくい部分のむし歯へと発展します。小学生の間に、歯垢を残さない歯のみがき方を習得し、生涯にわたり口の衛生を意識できる人になってほしいです。

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

NG

みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→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



NG

歯ブラシを大きく動かすすぎる

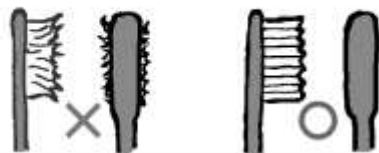
→みがき残しが多くなるので、1~2本ずつ小さく動かしみがこう



NG

毛先の開いた歯ブラシを使っている

→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



NG

歯ブラシだけで終わらせている

→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

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!



つゆ きせつ しょくちゅうどく ちゅうい 梅雨の季節は食中毒にご注意を

台風も発生し、梅雨入りももうすぐとなりました。ジメジメして高温多湿となると、食材やできあがった料理が傷むのも残念ながら早くなります。食中毒を起こす原因菌も活発になるため、注意が必要で、子どもは大人より抵抗力も低いので、腹痛症状ほか重症化しやすくなります。

食洗機をご利用でない場合、食器は十分に乾燥させて収納する、布で水分を拭きとる場合は常に清潔な布を用いましょう。調理をする前の手洗い、まな板の清潔など、いつもの生活上のリスクについてもあらためて気に留めたいですね。

作り置きのおかずを冷蔵庫で保存している場合も、ついた細菌は減少しません。冷蔵庫を過信しすぎず、できるだけ長く保存せず食べきるようにしましょう。食中毒予防の三原則はこちらです。梅雨時の健康管理としてご協力ください。

- 「つけない」
手指、調理器具(食器)、
食材をよく洗う
- 「ふやさない」
調理済みのものは
早めに食べる
- 「やっつける」
加熱する際は中まで
しっかり火を通す

