

ほけんだより

令和7年6月2日
下石神井小学校 保健室

6月号



6月の健康診断スケジュール

日程	項目	学年	注意事項
6月5日(木)	歯科検診	1・2・3年生	朝ていねいに歯磨きをしてきてください。
6月6日(金)	眼科検診	前回未受診者	対象者は担任からお知らせします。
6月12日(木)	歯科検診	4・5・6年生 前回未受診者	朝ていねいに歯磨きをしてきてください。

各検診に欠席等で受診できなかった方には、「受診のおすすめ」のプリントを配布しています。あらかじめ、各校医の病院に連絡し、プリント持参の上、受診してください。また、各検診後に受診をおすすめした方も、早めに病院に行っていたいただければと思います。もうすぐプールも始まりますので、その前に受診していただき、健康な状態で入れるようお願いいたします。

定期健康診断も残り少しとなりました。4月からの提出物等、御協力いただきましてありがとうございました。「定期健康診断の記録」は6月末から7月初旬に配布いたしますので、御家庭で確認をお願いいたします。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1~2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

香りに御配慮ください

近年、柔軟剤・整髪料等、様々な製品に香料が添加されています。香害とは、これらの合成香料（化学物質）により、頭痛や吐き気、アレルギー症状等の健康被害が誘発されることをいいます。自分にとって快適な香りでも、苦しい思いをされている方もいますので、御配慮くださいますようお願いいたします。

6月のほけん目標

歯を大切にしよう

歯は、ごはんを噛むだけじゃなく、言葉をはっきり話すのにも大切なんですよ。きれいな歯があると、にっこり笑ったときもすてきですね。そんな大切な歯も、手入れをしないとむし歯や歯ぐきの病気になるてしまいます。毎日の歯みがきで歯を守りましょう。6月は「歯と口のけんこう週間」です。この機会に「ちゃんとみがけているかな?」「よく噛んでいるかな?」と見直してみましよう。

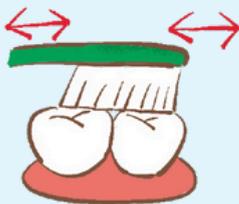
できているかな?

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の四つを意識してみましよう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こぎざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
のこ
みがき残しをチェックする

覚えておこう!!

プールの約束

じゅんび うんどう
準備運動を
する



プールサイドを
はし
走らない



タオルの
か かり
貸し借りをしない



と こ
飛び込まない



ふざけない



むり
無理をしない



たの じかん やく
楽しいプールの時間でも、約
そく まも びょうき
束を守れないとけがや病気の
きけん
危険もあります。ルールを
まも
って安全に過ごせるように注
あんぜん す ちゅう
意しましょう。