

ほけんだより 6月号

令和7年5月30日
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
大泉北小学校 保健室

じめじめする梅雨の季節がやってきます…!

6月になりました。天気や気温も不安定になり、体調をくずしやすくなる時期です。じめじめして暗い雨がが続くと、気持ちも暗くなってしまうがちです。室内での過ごし方を工夫して、心も体も元気に過ごしましょう。



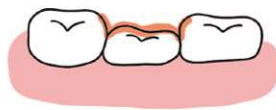
また、引き続き熱中症対策として、水分補給や休けいを取り、生活リズムを整えましょう。

6月のほけん目標：歯を大切にしよう

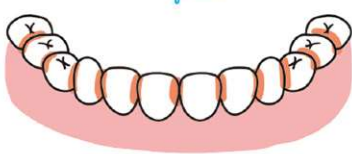
6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、自分の歯を大切にできているでしょうか？ この機会に、歯のみがき方をおさらいして、毎日の歯みがきに生かしましょう。

みがきのこしが 起きやすい場所

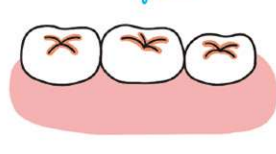
歯の高さが違うところ



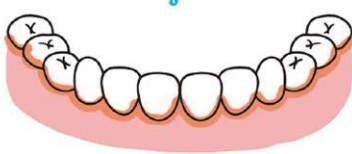
歯と歯の間



奥歯のみぞ



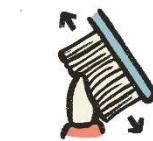
歯と歯肉のさかい目



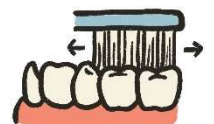
歯のうら側



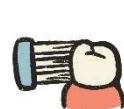
歯ブラシはえんぴつ持ち



まえばのうらがわ



おくばのかみあわせ



そとがわ



さかいめ



うちがわ

どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べ物のカスや歯こう（むし歯菌のかたまり）が残りやすくなっています。歯みがきのときには、これらの場所を特に注意して、時間をかけてていねいにみがいてみましょう。

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。

保護者のみなさまへ

◆ プール開始前の受診をお願いします

各検診後、疾病の疑いがあった方、欠席した方に「受診のすすめ」をお渡ししています。プールが始まる前に受診していただき、健康な状態でプールに参加できるようご協力をお願いいたします。

◆ 溶連菌感染症の報告が多くなっています

大北小では、5月に14人の感染の報告がありました。のどの痛み、発熱などの症状がみられた際は、受診をおすすめいたします。なお、溶連菌感染症は学校感染症ですので、出席停止扱いとなります。「登校届」を保護者の方が記入し、ご提出ください。



◆ 暑さ対策に関する本校の取り組みについて

5月、30℃を超える暑い日がありました。本校では、こまめな水分補給や休憩を日ごろから指導しています。また、暑さ指数(WBGT)を計測し、熱中症のリスクに応じた活動を行っています。

ご家庭でも汗拭き用のタオルや、大きめの水筒を持たせるなどの暑さ対策をお願いいたします。昨年度より、冷水機で水筒へ水を補充することもできるようになっています。ご活用ください。

検診で所見があった方には「受診のお知らせ」をお渡しします。受診が終わりましたら、結果を学校に提出してください。「疑い」の所見のため、受診の結果、問題なしということもあります。

6月の健康診断予定

日程	項目	学年	注意事項
6月6日(金)	尿検査 予備回収日	対象者	本校での回収はありません。対象の方は別途おたよりをご覧ください。
6月12日(木)	歯科検診	2・4・6年	朝、ていねいに歯をみがいてくる。
6月19日(木)	歯科検診	1・3・5年 前回欠席者	朝、ていねいに歯をみがいてくる。