

ほんだより

6月号

令和7年5月30日
大泉学園緑小学校
保健室

6月は雨の多い季節です。夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いのでたくさん汗をかきます。水分補給のための水筒、汗を拭くためのタオルやハンカチをご用意ください。



感染症について



4月、5月は溶連菌感染症と水痘（水ぼうそう）、胃腸炎の報告がありました。水痘は3年生で、胃腸炎は1年生で多くみられました。

現在は、暑さや気温差で頭痛を訴える児童が増えてきています。体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠と栄養のある食事が抵抗力を高めます。心がけてみてください。

健康診断について

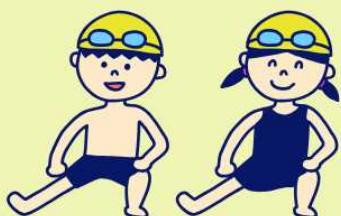


4月から始まった健康診断も6月で終わります。健康診断の結果については、治療の必要がある場合にお知らせを配付しています。また、いずれも異常のなかった人は、6月末にけんこうファイルでお知らせします。確認していただきましだらほけんファイルのみ学校にご提出ください。

水泳指導が始まります！

内科、耳鼻科、眼科健診で治療のおすすめをもらった場合は、治療しないままプールに入ると症状が悪化してしまうことがあります。早めに受診し、治療するようにしてください。

また、爪が長いと自分や友達を傷つけてしまうがあるので切っておきましょう。



熱中症にご注意を！

暑い日が増えてきました。この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすいです。こまめに休養をとり、無理をしないにしてください。また、今の時期に暑さに慣れておくことも大切です。いっぱい外遊びをして、汗をいっぱいかいて夏に負けない体づくりを心がけたいですね。



調節できる衣服のご準備をお願いします。

暑い日もあれば、涼しい日もあり、6月は湿気が多いためムシムシと過ごしにくい季節です。教室でもエアコンや扇風機を使う日が増えてきました。

脱ぎ着のできる上着をご準備いただき、暑いとき、涼しいときに調節するようにしてください。



6月の保健目標

は たいせつ



歯を大切にしよう！

6月4日はむし歯予防デー

よくかんでたべる（よく噛むとだ液の量が増えたべかすをあらいながらしてくれる）



野菜や果物を食べる（食物繊維がたくさんあるので噛むだけで歯をきれいにする効果がある）



たべたらすぐみがく（たべてそのままにしておくとむし歯菌にむし歯を作る時間を作ってしまう）



自分にあった歯ブラシを使う（自分にあった形や大きさを選び、毛先が開いてしまったら取り替える）



むし歯になったら歯医者さんに行く（早めに治すと痛い思いをしない、歯をお掃除してもらうことも大切）



よい歯バッジ配付について



よい歯のバッジを歯科健診を受けた児童全員に配付します。

学校の健診を欠席した場合は、「歯科健診受診のおすすめ」を配付いたしましたので、6月30日までに受診し、学校に提出した場合によい歯バッジを配布します。