

ほ け ん だ よ り

6 月 号

令和 7 年 5 月 3 0 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 た 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こと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。



**熱中症
予防**





歯を大切にしよう！



6月4日はむし歯予防デー

よくかんで食べる（よく噛むとだ液の量が増えたべかすをあらいながしてくれる）



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あたえてしまう）



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。