

# ほけんだより

## 6月号

令和8年5月29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。



### 6月の保健行事

2日(火)	眼科健診	2・5・6年生	
16日(火)	眼科健診	1・3・4年生	
17日(水)	聴力検査	5年生	耳掃除をしてきてください
18日(木)	聴力検査	1・3年生	耳掃除をしてきてください
19日(金)	移動教室前健診	5年生	健康カードを持ってきてください
22日(月)	聴力検査	2年生	耳掃除をしてきてください

### 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。

### 感染症について



5月は流行性耳下腺炎（おたふく）、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症の報告がありました。

6月は運動会の疲れや暑さや気温差で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。

### 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、無理をしないようにしてください。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



## 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



緑小では、給食後の歯磨きを推奨しています。希望される方は担任までご相談ください。

## 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。

## 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いてください。

