

ほけんだより 6月

令和8年5月29日
江東区立元加賀小学校
保健室

おうちの人と一緒に読んでね！

梅雨の時期になりました。日によって暑かったり寒かったりして、体温調節が難しい日が続いています。また、雨の日が増え、蒸し暑さから体調を崩しやすく、熱中症にも気をつけたい時期です。十分な睡眠をとり、朝ご飯をしっかりと食べて登校しましょう。なるべく水筒を持ってきてください。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。毎日元気に過ごすためには、歯や口の健康がとても大切です。食べた後や寝る前には、歯と歯の間や奥歯まで意識して、しっかり歯みがきをしましょう。甘いお菓子やジュースのとりすぎにも気をつけたいですね。虫歯を予防して、元気な歯で毎日を楽しんで過ごしましょう！



むし歯を防ぐためには

- ① 鏡を見ながら歯をみがく。
- ② よくかんで食べる。



鏡を見ながら歯みがきをする、歯ブラシが歯にしっかり当たっているかを確認することができる。



よくかむと、唾液がたくさん出る。唾液は、食べかすを洗い流してくれたり、ミュータンス菌を増えにくくしたりする。

- ③ だらだらと食べない。
- ④ 定期的に歯医者さんに通う。



食べ物を食べた後は、口の中はむし歯がしやすい状態になる。食べた後、すぐに歯をみがくことを心がける。



定期的に歯医者さんに通って、口の中をきれいにしてもらおう。むし歯もできる最初の早い段階で見つけてくれる。

水泳指導が始まります



6月2日(火)より水泳の学習が始まります。プールに入る前に以下のことをおうちの人とチェックしましょう。

- 当日の朝の体調はどうですか？
- 前日はよく眠れましたか？
- 朝ご飯はしっかり食べましたか？
- 持ち物はそろっていますか？
- クロームブックに健康観察を入力しましたか？
- 爪は短いですか？
- 目・耳・鼻・皮膚の病気の治療はしましたか？なるべくはやく治療しましょう



この他に守ってほしいこと

- ・体調が悪くなったら近くの先生に伝える
- ・ふざけない、走らない
- ・タオルや水着の貸し借りをしない(感染症を防ぐため)

★ルールを守り、安全で楽しく学習できる行動をしましょう！

プールにとびこまない



つかれたらむしをしない



健康診断結果の配布について

6月も健康診断が続きます。総合結果はすべての検診が終わり次第全校児童に配布します。学校の健康診断は、病気の可能性があるかどうかのスクリーニング検査(ふるいわけ)です。医療機関を受診した際に「異常なし」と診断されることもあります。病気の早期発見・早期治療の受診の目安としてご理解いただければと思います。

～6月の健康診断～

- 4日(木) 聴力(1年生・仲よし)
- 5日(金) 内科(5年生)
- 10日(水) 聴力(2年生)
- 11日(木) 聴力(3年生)
- 12日(金) 聴力(5年生)
- 15日(月) 内科(1年生・仲よし)
- 16日(火) 内科(3年生)

～7月の健康診断～

- 15日(水) 側わん検診(5年生・該当者)

