

ほけんだより 6月



令和7年6月2日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

5月もあっという間に過ぎていき、梅雨がやってきますね。この頃雨の日が多く、天気だけでなく気持ちまでどんよりしそうです。ときおり天気がよくなり太陽が顔を出すと、急におし暑くなり、暑さに慣れていない体は調子を崩しやすくなります。そうならないように、生活リズムを整えて、体を動かして暑さに慣れるようにしてみましょう。引き続き、熱中症にも気を付けましょう。



6月の健康診断 あと少しで終わります！

健康診断がもう少しで終わります。すべての健康診断が終わったら、記録を返しますので、自分の体の様子をしっかり確認しましょう。

にっけい 日程	けんしんないよう 検診内容	きをつけること
2日（月）	しかけんしん 歯科検診（4・5・6年）	・登校する前に必ず歯みがきをしましょう
10日（火）	やつがたけいどうきょうしつまえけんしん 八ヶ岳移動教室前検診（5年）	・健康カードを忘れずに持ってきてきましょう

保護者の方へ

- 定期健康診断の結果は、6月末に「健康の記録」でお知らせする予定です。
- 各健診のお知らせを受け取った場合、用紙を持って医療機関を受診し、必要事項を記入していただいたうえ、再度学校へご提出をお願いいたします。学校での検査はスクリーニング検査です。受診した際の結果と相違がある場合がございます。ご理解よろしくをお願いいたします。
- 6月から水泳指導が始まります。すべての検診を受け、異常がないことがわからなければ、水泳に参加することができません。検診の日欠席した場合や受診のお知らせが配られた場合は、水泳指導までに医療機関を受診し、必要な治療を受けるようにお願いします。また、水泳指導当日はご家庭での健康観察をお願いします。無理をしてしまうと、体調不良や思わぬ事故につながる可能性があります。体調が良くないときは、無理させないようにお願いいたします。



ほけんもくひょう
の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう！

歯と口の健康週間

6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんはきちんと歯をみがいていますか？

ミュータンス菌がねらっているのは…



歯をみがかない子



ダラダラ食べる子



古い歯ブラシで
みがく子

物を食べたり飲んだりすると、ミュータンス菌というむし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出し、この酸が歯を溶かしてしまうことで、むし歯ができてしまいます。食事のあとは、すぐに歯みがきをすることが大切です。学校など、歯みがきができないときは口をゆすぐといいです。



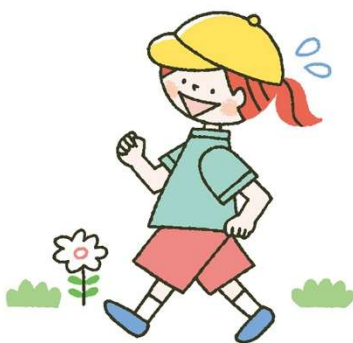
あせ ちから
汗をかく 力をつけよう！

暑さや運動などによって体に熱がこもった状態や、汗をかいて体の水分が不足した状態が続くことによって、熱中症をおこすことがあります。熱中症を予防するために、暑くなる前から運動をして汗をかくことと、こまめに水分補給をすることをくり返して、汗をかく力をつけましょう。

汗には、体温を調節してくれる働きがあります。体温が上がって汗をかくと、汗が皮膚の表面に広がって、かわくときに体の表面の熱をうばってくれるので、体温が高くなりすぎるのを防いでくれるのです。

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。