



6月になりました。梅雨の時期になると、雨の日はジメジメしているせいか、なんだか気分が悪くなったり、体もだるくなってくるという人が増えてきます。また、暑さで頭がクラクラしたりと軽い熱中症になる人もいます。体温調節しやすい服装と、こまめな水分補給、タオルやハンカチを忘れないようにしましょう。

～定期健康診断にご協力ありがとうございました～

保護者の皆様へ

春の定期健康診断が終了しました。提出物等、ご協力ありがとうございました。健康診断の結果は、『健康の記録』に記入してお渡しします。ご家庭で確認後に押印(2ヶ所)をし、学校へお戻してください。

各検診の受診勧告の用紙をもらっている人や健康診断当日に欠席して受診がまだの人は早めの受診をお勧めします。**特に、内科、眼科、耳鼻科を未受診または治療勧告の用紙をもらっている人は水泳指導が始まる前に医療機関を受診するようお願いします。**

※心電図検査(1年生)、尿検査(2次対象者)の結果につきましては後日お知らせいたします。

科	そのほか	CO G	GO ×
尿検査	蛋白	-	± +
	糖	-	± +
	潜血	-	± +
	そのほか		
結核検診			
備考			
保護者印またはサイン			

学年	身長(cm)	体重(kg)
1年		
2年		
3年		

ここに押印またはサイン

視力検査の結果、昨年度よりも視力が低下している児童が多くみられました。子供のうちに近視になって視力が低くなると年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

たいせつ
大切な



まも
を守ろう

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

6月の保健目標「歯を大切にしよう！」

「8020運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、固い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。大事な歯を守るためには、毎日の正しい歯みがきが大切になってきます。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。また、歯科検診の結果、歯科受診が必要な人は早めの受診をお勧めします。

できているかな？

正しい歯のみがき方



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

歯科検診結果をお知らせします

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校
受検査者数(人)	49	54	52	41	77	51	324
未処置歯あり(人)	15	14	12	8	16	9	74
未処置歯総数(本)	48	49	37	24	38	14	210
虫歯になりかけの歯あり(人)	11	5	15	10	12	12	65

※ふたば学級・わかば学級の結果は各学年に含まれています。

プールが始まります！

プールに入る前の健康・持ち物チェック

自・耳・鼻などの
病気は治っていますか？

ほかの人に感染させてしまう
おそれがあるので、きちんと
治療しましょう。

前日の夜は
しっかり眠りましたか？

水中での活動は体力を奪われ
ます。前日はしっかり寝てお
きましょう。

朝ごはんは
食べてきましたか？

おなか为空いている状態で、
プールに入ると、体調を崩し
やすくなります。

このような症状はありませんか？

熱がある

けりをしている

目が赤い

鼻水やせきが出る

気持ちが悪い

そのほかにも、心臓や胸のあたりが痛い、手足の痛みやむくみがある、けがをしているなどの
症状があったら、先生に伝えてプールは休むようにしましょう。

手足の爪は
切ってありますか？

水中で友だちを傷つけてしま
うことがあるので、爪は短く
切っておきましょう。

トイレへ行きましたか？

水中は冷えるのでトイレへ行
きたくなります。入る前に、
行っておきましょう。

水着・水泳帽子・
タオルは持ちましたか？

水泳帽子やタオルは自分の物
を使いましょう。友だちと一
緒に使うのはやめましょう。