

ほけんだより



令和8年6月1日
 昭島市立田中小学校
 校長 星野 典靖
 保健 室

6月は恵みの雨の季節ですが、ジメジメとした湿気や毎日の気温の変化で、「なんだかだるいな」「すっきりしないな」と感じやすい時期です。

そのような時期だからこそ、自分の体としっかりと向き合ってみませんか？学校では、春からの健康診断が一段落し、みなさんに「健康カード」を返却します。また、6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。毎日の生活リズムを整え、ピカピカの歯と元気な体で、雨の季節を吹き飛ばしましょう！

～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 X	発育測定記録			
				学年	月	身長(cm)	体重(kg)
尿検査	蛋白	-	±	1年	4月	身長(cm)	
	糖	-	±			体重(kg)	
	潜血	-	±	保護者印またはサイン			
	そのほか			2年	4月	身長(cm)	
			体重(kg)				
				保護者印またはサイン			
結核検診				3年	4月	身長(cm)	
備考				ここに押印またはサイン			
				保護者印またはサイン			

6月の保健目標「歯を大切にしよう！」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、毎日ていねいに歯をみがいていますか？歯は、おいしくごはんを食べたり、はっきりと話したり、運動するときグッと力を入れるために、一生使い続ける大切なパートナーです。「むし歯がないから大丈夫」と思っている人も、この1週間はいつも以上に自分の「歯」や「口の中の健康」に関心を持ってみましょう。

歯や口の健康を守るのは **チーム戦**

メンバー①
歯みがき
 毎日のていねいな歯みがきが
 口腔ケアの基本です。

メンバー②
だ液
 よく噛むことで分泌される
 だ液は口の中のお掃除屋さん。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

メンバー③
歯医者さん
 予防歯科のためには
 プロによるクリーニングも必須。

メンバー④
免疫力
 正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

暑い日は、帽子をかぶりましょう！

これからの季節、心配なのが「熱中症」です。1年生は黄色い帽子をかぶっていますが、2年生以上のおみなさんも、登下校や外での休み時間にはしっかりと帽子をかぶりましょう。また、この時期は帽子の落とし物がとても多くなります。せっかくの帽子が迷子になってしまわないように、帽子の内側などにしっかりと名前(記名)が書いてあるか、おうちでもう一度確認をお願いします。



エアコンで寒い人は、上着で調節しましょう



学校の冷房は全館集中管理のため、教室ごとの細かい温度調節ができません。そのため、教室の場所や座席によっては「寒い」と感じる場合があります。体が冷えすぎてしまうと、頭痛や腹痛、だるさなど、体調を崩す原因(冷房病)になってしまいます。自分でこまめに脱ぎ着して体温調節ができるよう、薄手の上着を1枚用意しておくなど、服装で工夫するようにしましょう。

あめの日、かさの使い方に注意しましょう！

雨の日の登下校は、いつもと違って危険がたくさん潜んでいます。かさをさすと周りや足元が見えにくくなり、自動車や自転車、周りを歩いている人への気付きが遅れてしまうため、事故の危険性が高まります。また、雨の日は道路や校舎の床が濡れて滑りやすくなり、転びやすくなります。みんなが安全に、そしてお互いに気持ちよく過ごせるように、十分に注意して登下校しましょう。



こころ からだ そだ べんとう ひ 心と体を育てる「お弁当の日」

～5/21 お弁当の日から～



当日はあいにくの雨でしたが、体育館や特別教室など、いつもと違う場所でのランチタイムに子供たちの笑顔が弾けていました。

「前日に買い物と一緒にいったよ!」「卵焼きを自分で作ったよ!」「自分でお弁当に詰めたよ!」とキラキラとした笑顔でお弁当の解説をしてくれた児童が多くいたのはとても嬉しいことです。自分で「食」を意識して楽しむことは、健康な心と体を作ります。私たちの体は食べたものでできていますが、同時に「おいしい!」「自分で作った!」というワクワク感は、心を元気にする栄養になります。これからも心と体が喜ぶ「食」や「健康」に関心を持って欲しいと思います。保護者の皆様、お弁当の準備ありがとうございました。