



# 6月

## ほけんだより

2025.5.30

おたかの森小学校 No.3

梅雨の季節になり、傘や長靴の出番がふえてきましたね。むしむした日や、急に暑くなる日もあって、体がつかれやすいところです。熱中症や室内でのケガに気をつけながら過ごしましょう。

### 保健目標

大切な歯を守ろう



### 6月の健康診断

4月から始まった健康診断も、6月で終わりになります。内科検診や眼科検診など、いろいろな先生に見てもらって、自分の体のことを知る良いきっかけになったのではないのでしょうか。これからも元気に過ごすために、自分の体に目を向けていきましょう。

#### ☆対象者のみ実施

6月3日(火)	4年 全学年	内科検診 ☆尿検査(1次予備日②)
6月4日(水)	全学年	☆尿検査(1次予備日③)
6月18日(水)	全学年	☆尿検査(2次本回収)
6月19日(木)	そよかぜ・2年・4年・6年	歯科検診
6月25日(水)	全学年	☆尿検査(2次予備日)
6月26日(木)	5年・6年	内科検診
6月27日(金)	1・3・5年	歯科検診

### 6月4日は むし歯の予防デー

せっかく毎日歯みがきをしていても、正しいみがき方が出来ていないと、みがき残しが多くなって、むしば菌が増えてしまいます。自分の歯のみがき方を見直してみましょう。



軽い力で  
えんぴつ持ち



こきずみに  
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

### 覚えておこう！ 水分補給のコツ

喉が乾いてからではなく、乾く前に、少しずつこまめに飲むことが大切です。沢山汗をかいたときには、塩分やミネラル、少しの糖分も一緒にとると、体に水分がしっかり吸収されやすくなります。

また、朝起きた時やお風呂の後は、知らないうちに体の水分が減っているので、コップ1杯の水を飲むようにしましょう。



### おうちの方へ

#### ○熱中症予防について

立夏を過ぎ、汗ばむ日も増えてきました。熱中症予防のために、水筒の持参をお願いいたします。水筒の中身は、スポーツドリンクも可能ですが、スポーツドリンクの中には糖分も多く含まれているため、熱中症予防や給食の栄養をしっかりと摂るためにも、2分の1程度に薄めることをおすすめします。

また、学校での活動中には、体育のない日でも汗をかくことが多いため、汗拭きタオルの持参も併せてよろしくお願いいたします。

さらに、登下校時の直射日光を避けるためにも、帽子の着用をお願いいたします。暑さから体を守るために、ご家庭でも声かけをいただけますと幸いです。

#### ○プール学習について

6月初めよりプール学習が開始いたします。朝登校前には、必ず健康観察を行い、プールに入れる状態かどうか確認してください。爪は切っているか、髪の毛の長い児童は髪をしばっているかの確認を併せてお願いいたします。

#### ○健康診断の結果について

受診が必要な場合や病気の疑いがあると判断した際には、お知らせいたしますので、医療機関を受診されるようお勧めいたします。また、学校での健康診断はスクリーニング(疑わしきものをえらび出すもの)ですので、受診の結果"異常なし"と診断されることもありますので、予めご了承ください。

受診勧告の用紙は、保健室にご提出いただいた後、こちらで1年間保管し、規定の保存期間が過ぎたものから破棄していきます。ご家庭で受診したことがわかる資料を残したい場合には、コピーを取って保存いただきますよう、お願いいたします。