

ほけんだより 6月

令和5年5月31日

多摩市立聖ヶ丘小学校

校長 高藤 浩

すこ ずつ あつ
少しずつ暑さに



な
からだを慣らそう

がつちゅうじゅん なつ あつ ねちゅうしょう しんばい
5月中旬、夏のような暑さで、熱中症が心配される
ような日がありました。体が暑さに慣れていない5月は、
ねちゅうしょう い がっこう
熱中症になりやすいと言われています。学校では、
ねちゅうしょうけい もち やく ぶんかんかく けいそく きけん とき そと
熱中症計を用いて、約30分間隔で計測し、危険な時は外
での活動を中止する等、気をつけています。例年6月は、雨
が降って肌寒い日もあれば、日差しが強くて暑くなる日も

あります。こまめに水分をとったり、睡眠時間を確保したり、朝食を必ず食べたりと、熱中症になりにくい体を作っておきましょう。

ほごしゃ かた 保護者の方へ



ねちゅうしょうよぼうたいさく がっこう こうしゃ そと で さい ぼうし こえ そとあそ
◎熱中症予防対策として、学校では、校舎の外に出る際には、帽子をかぶるよう声をかけています。外遊
び、校舎の外での観察、外に出る機会がありますので、できるだけ通気性のよい帽子をかぶって登校する
ようにしてください。

がっこう おこな ていきけんこうしんだん がっこうほけんあんぜんほう すべ お
◎学校で行う定期健康診断は、学校保健安全法により、6月30日までに全て終わることになっていま
す。今年度の聖ヶ丘小学校の健診は順調に進んでいます。お子さんの定期健康診断結果は、腎臓病
けんしん にょうけんさ しんぞうびょうけんしん けっか けんさきかん すべ とど したい し
検診（尿検査）や心臓病検診の結果などが検査機関から全て届き次第、けんこうカードにてお知らせい
たしますので、もうしばらくお待ちください。健康診断で何か異常が見つかった場合や、疑わしい場合に
ちりょうかんこくしょ わた し ひと はや じゅしん
は治療勧告書をお渡ししています。お知らせをもらった人は早めに受診してください。

6月の健診予定...

1日（木）、2日（金）、5日（月）、6日（火）・・・尿検査3次健診（該当者）

20日（火）・・・集団宿泊前健診（5年生）※『健康のしおり』を忘れずに！！

がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

みがいてる

みがけてる



あなたはどっち？



かくど
45°の角度であって、
は
歯ぐきをマッサージするように



け さき は は あいだ とど
毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう



きほんは
「かるく+こきざみに」

ひじりがおかしょうがっこう 聖ヶ丘小学校では、しんがた 新型コロナウイルスが りゅうこう 流行する前までは、きゅうしょく あと は 給食の後に『歯みがきタイム』がありました。た 食べたあと は 『食べた後に歯をみがく』という、は けんこう たも 歯の健康を保つためにととても大切な取り組みでした。げんざいがっこう は 現在学校では歯みがきタイムをしていませんが、おうちでは食べた後にしっかり歯を磨きましょう。また、しかけんしん し 歯科健診のお知らせをぜんいん お配りしています。は ぐち けんこうじょうたい 歯と口の健康状態をおうちの人にもかくにん 確認してもらうために、たまし では、むし歯のなかつた人にもしかけんしん し も歯科健診のお知らせをお配りしていますので、ぜひご家庭でかくにん 確認してみてください。ちりょう 治療が必要の人や、しかい そうだん 歯科医に相談したほうが良いと記されている人は、は ぐち けんこう かんが 歯と口の健康を考えると、しか じゅしん 歯科を受診してみてください。



きをつけて！あぶないカサの使い方

ふりまわす



ひとのちかくでひろく



じてん車にのる



よこむきにもつ



あめ あせ きせつ
雨や汗の季節は
ハンカチより
タオルが
おすすめ！

すいぶん
水分がしっかりと
拭き取れます

