

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 にようけんさ 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！！

6月の保健目標

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？



45°の角度であて、
歯ぐきをマッサージするように



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」

聖ヶ丘小学校では、新型コロナウイルスが流行する前までは、給食の後に『歯みがきタイム』がありました。『食べた後に歯をみがく』という、歯の健康を保つためにとっても大切な取り組みでした。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、歯科健診のお知らせを全員にお配りしています。歯と口の健康状態をおうちの人にも確認してもらうために、多摩市では、むし歯のなかった人にも歯科健診のお知らせをお配りしていますので、ぜひご家庭で確認してみてください。治療が必要な人や、歯科医に相談したほうが良いと記されている人は、歯と口の健康を考えると、歯科を受診してみてください。



気をつけて！あぶないカサの使い方

ふりまわす



人のちかくでひらく



じてん車にのる



よこむきにもつ



雨や汗の季節は
ハンカチより
タオルが
おすすめ！

水分がしっかりと拭き取れます

