

ほけんだより



令和8年6月
春岡小学校
保健室

だんだんと夏を感じさせるような暑い日が多くなってきました。昼間と朝晩では気温の差が大きいので、服装で調節したり、しっかり休息をとったりして、夏本番に向けて体調を整えていきましょう。

一方で雨の日が増え、気分が落ち込んでしまう日もあると思います。室内でも楽しく安全に過ごせる方法をお友だちや先生、おうちの人と一緒に考えてみましょう。



6月の保健目標「歯を大切にしよう」

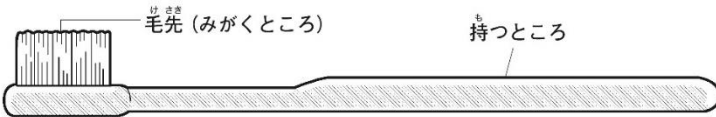


6/4～6/10は歯と口の健康週間です

「む(6)し(4)歯」にちなんで、6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯みがきのときには鏡を見ながら、奥歯の溝や歯と歯の間、歯と歯肉の境目などに特に注意しながら、隅々まで磨きましょう。

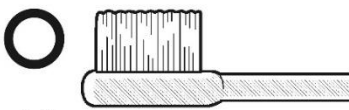
歯ブラシを選ぶポイント

毛先が細過ぎず、ギザギザしていない、かたさが「ふつう」のものを選びましょう。また、持つところが、毛先までまっすぐなものにしましょう。

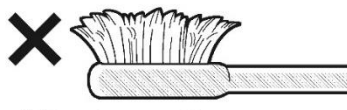


毛先が開いてきたら…

毛先が曲がって開いた歯ブラシでは、歯こうを落とせただけではなく、歯ぐきを傷つけてしまいます。毛先がそろった新しい歯ブラシに交かんしましょう。



毛先がきれいにそろっている



毛先が曲がって開いている

© 少年写真新聞社 2025

「永久歯が生えるから、乳歯のおし歯は放っておいても平気！」は間違いです。あごの成長や歯並びに悪い影響を与えます。また、おし歯菌はあとから生えてくる永久歯にうつり、永久歯もおし歯になりやすくなります。おし歯を作らないように、もしできてしまったらすぐに治すようにしましょうね！



すいえいがくしゅう 水泳学習

いよいよ今年もプール開きです！

すいえいがくしゅう けんこう はじ 水泳学習を健康に始められるように、しっかりと準備を整えておきましょう！

- ★ 耳・鼻・目の病気がある人は、早めに治しておこう。 ★ 手足の爪を短く切っておこう。
- ★ 前の日は早く寝て、体を休めよう。 ★ 朝ごはんをしっかり食べよう。
- ★ 必ず当日の朝、健康チェックと体温測定をして、体調が悪い場合は無理をしない。

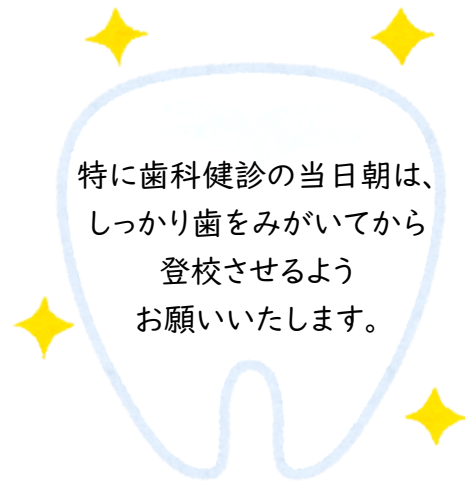


水泳は楽しい反面、危険ともなりあわせです。少しの油断が事故につながります。先生のお話・指示をよく聞いて、プールでの約束やルールをしっかり守りましょう。

保護者の方へ ～お知らせとお願い～

【6月の健康診断予定について】

6 月	4	木	耳鼻科検診	1・4年 5・6年該当者
	11	木	歯科健診(岡本先生・砂田先生)	1・4年
	15	月	色覚検査	1年希望者
	16	火	色覚検査	1年希望者
	17	水	色覚検査	4年希望者
	18	木	歯科健診(鶴岡先生)	2・5年



当初の予定 5月7日(木)より
変更になりました。

【定期健康診断の結果について】

各種健康診断へのご協力をいただきありがとうございます。

ほけんだより5月号でもご案内いたしましたが、健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには「健康診断の結果のお知らせ」をお渡します。お知らせが届いた場合は早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング検査」です。健康診断にて受診が必要と判断された場合でも、医療機関において「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

【学校でのけがについて】

学校でけがをして医療機関にかかった場合は、原則、スポーツ振興センター災害給付制度をご利用ください。ご不明点がありましたら、お気軽に保健室までご連絡ください。

