



令和8年 5月28日
羽村市立武蔵野小学校
保健室

ほけんだより

運動会の練習が本格的に始まり、校庭からは元気な声が聞こえ、暑い中でも一生懸命に頑張る子供たちの姿がたくさん見られます。

一方で、先週から気温の高い日がありますが、体はまだ暑さに慣れていない時期です。知らないうちに疲れがたまり、体調を崩しやすくなることもあります。学校ではこまめな水分補給や休憩を心掛けて活動をしています。

元気に運動会当日を迎えるためにも、「早めに寝る」「朝ごはんを食べる」「朝の体調を確認する」など、毎日の生活リズムを大切にしていきたいと思います。ご家庭でも、ご協力をよろしくお願いいたします。



6月の保健行事予定

月・日	曜日	検診項目	対象	開始時間	会場・その他
6月4日	木	耳鼻科検診	全学年	9:00～	保健室
6月5日	金	歯科検診	3.4.6年 むさしの	8:40～	保健室
6月8日 6月15日	月 月	心臓検診欠席者	欠席者	10:00～ 12:00	保健センター (保護者同伴)
6月8日 6月15日	月 月	尿検査3次(1) 尿検査3次(2)	対象者	10:00～ 12:00	保健センター (保護者同伴)
6月9日	火	歯科検診	1.2.5年 欠席者	8:40～	保健室
6月18日	木	眼科検診	全学年	10:00～	保健室

髪型は
両耳が見えるように

歯みがきを
ていねいに

歯みがきを
ていねいに

前髪は
目にかからない
ように

定期健康診断について

4月から行っている検診は、医療機関に受診が必要な児童には、検診後に結果をお知らせしています。また、検診の日に欠席をした児童には「欠席者検診のお知らせ」を配付しています。受診されましたら、結果を学校にご提出ください。よろしくお願いいたします。



よくかんで食べよう

食べ物をよくかんでいますか？よくかんで食べると、こんないいことがあります。

- 食べ物のカスや細菌を洗い流します。
- 『唾液』が出て、むし歯や歯肉炎の予防につながります。
- 満腹感があるので、食べ過ぎを防げる。
- 食べ物の栄養を吸収しやすくして胃や腸の働きを活発にする。
- 脳の働きを活発にする。



よくかんで食べるために、次のことを心掛けさせるようご配慮ください。

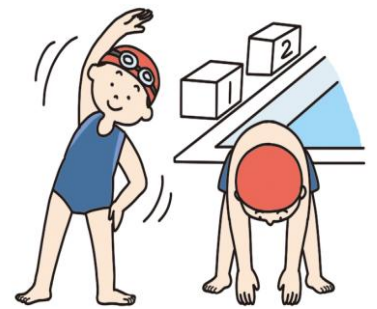


- ・誰かと一緒に、食事の時間を楽しみながら食べる。
- ・味付けや歯ごたえを楽しみながら、ゆっくり食べる。
- ・「～ながら食べ」をしない。食事に集中する。

水泳が始まります！

もうすぐ児童が楽しみにしている、水泳が始まります。安全に水泳ができるようご家庭でもご配慮ください。

1. 朝の健康観察をお願いします。
健康チェックと体温測定をして、水泳カードにご記入ください。
2. 病気の治療は済みましたか。
検診の結果をもらった人は早めに医療機関を受診してください。
3. 生活のリズムを整えましょう。
前の日は早く寝て、朝ごはんをしっかり食べさせてください。
『グッドモーニング60分』を実践してください。水泳はとても体力を使います。
4. 手足の爪は短く切ってください。
5. アタマジラミ・水いぼにご注意ください。



耳の周囲・襟足に卵が付着していることがあります。お子さんの髪の毛をよく見てください。水いぼは、医療機関を受診してください。

6月の保健目標 **歯を大切にしよう**