



# ほけんだより

羽村市立栄小学校 保健室 令和8年6月2日

6月になりましたね。5月に突然暑くなったりと思ったら、雨が続いて気温が下がったり。暑くなったり寒くなったり気温の変化が大きいですので、体調をくずしやすくなります。朝ごはんをしっかりと食べてきちんと眠って、体調を整えましょう。気温があまり高くない日でも熱中症の危険があります。こまめに水分補給をしてくださいね。

## 6月の保健目標 『歯を大切にしよう』



6月11日（木）に歯科検診があります。

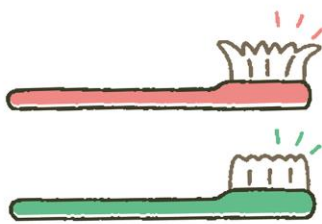
「むし歯はあるかな？」「歯ぐきは元気かな？」「歯をきちんとみがくことはできているかな？」を歯医者さんにみていただきます。朝ごはんを食べたら、ていねいに歯みがきをしてから登校してくださいね。

## じょうずな歯みがき、できている？



### みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



### 自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



### じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

むし歯は自然に治ることはありません。

大切な歯をむし歯にしないように気を付けましょう！



# すい えい し どう はじ 水泳指導が始まります！

6月16日（火）から水泳の授業が始まります。

プールに入る前に、準備ができているかチェックしましょう！！

## プールに入る日の注意



●しっかりすいみんをとり、朝ごはんを食べてきましょう。

●体をせいけつにし、手足のつめを切っておきましょう。



●発熱、げりなど体調が悪く、悪いときはプールには入れません。



## お家の方へ

6月16日（火）から水泳指導が始まります。安全に水泳指導を行うためにも十分な睡眠をとらせ、朝ごはんをしっかり食べさせるようにしてください。また、朝の健康観察をお願いいたします。

### ●医療機関の受診は水泳指導前に

内科、眼科、耳鼻科は水泳の可否に関わることもあります。各検診で「欠席者検診のお知らせ」や「治療のお知らせ」を受け取っている方は水泳指導の前に受診してください。検診・治療が終わりましたら、6月13日（土）までに担任に報告書の提出をお願いいたします。



# お家の方へ



校内で実施する健康診断も、残すところ 4 日（木）の耳鼻科検診と 11 日（木）の歯科検診となりました。保健調査や結核検診問診票の記入等、御協力ありがとうございました。

気温や湿度が高い日も多くなり、熱中症への注意が必要になってきています。引き続き御家庭と連携を図りながら対応してまいります。どうぞよろしく願いいたします。

## ● 歯科検診の結果お知らせについて

- ・羽村市では歯科のみ全員に「結果のお知らせ」を配布しています。結果は 6 月中に配布します。
- ・「問題なし」と「経過観察」の場合は用紙を学校に提出する必要はありません。
- ・「受診のおすすめ」の場合は早めに歯科医院を受診し、結果を提出してください。矯正をしている場合も、歯科医の判断により「受診のおすすめ」にチェックがつくこともあります。その際は定期受診の際に用紙をお持ちいただき、かかりつけ医での用紙の記入をお願いします。

学校の健康診断は病気の疑いのある人を見つける検査です。医療機関を受診し、「異常なし」となることもあります。御承知おきください。

## ● 欠席連絡について

- ・昨年度まで使用していたフォームでの連絡は、確認できないことがあります。まなびポケットでの登録をお願いします。
- ・まなびポケットの確認は、現在出席確認の時間のみとなっています。欠席・遅刻・早退の連絡は 8:10 までに入力をしてください。その時間を過ぎてからの連絡（「遅刻の予定だったが、欠席に変更」や「受診の結果等のお知らせ」）は電話での連絡をお願いします。
- ・入力の際は、「クラス、名前、理由、症状等」を入れてください。欠席の理由がわからない場合、御連絡させていただくことがあります。

ご協力をお願いいたします



# 水筒の持ち歩き方に

## お気を付けください!!



暑い日が多くなり、遊びに行く際も水筒を持ち歩いていると思います。  
消費者庁の HP で『水筒を持ち歩く時の転倒事故に注意!』と注意喚起がされています。(2023年8月25日配信)

転倒した際に首や肩にかけていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷したケースが報告されています。

消費者庁では、

- ・水筒はなるべくリュックサック等に入れましょう
- ・水筒を首や肩に掛けているときに走らないようにしましょう
- ・遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう

と、3つのポイントが示されています。

学校でも、3つのポイントについて指導しました。

登下校の際はなるべくランドセルの中に入れていただきたいと思いますが、荷物が多かったりして水筒が入らないこともあるかと思います。その際は、2つ目の「水筒を掛けているときには走らないようにする」ことの声掛けを十分に送り出していただければと思います。

学校外でも、水筒を持ち歩く際はお気を付けください。



### ●引き続き、熱中症予防の御協力をお願いします

- ・水分補給のための水筒をご用意ください。(水かお茶)
- ・暑くなる日には、登下校や休み時間にかぶる帽子をご用意ください。(1年生は休み時間も黄色い帽子をかぶっています。)
- ・暑さの調節がしやすい着衣をご用意ください。(朝は肌寒くても、日中気温があがる日があります。)
- ・早寝早起き、朝ごはんを心掛け、体調管理をお願いします。