

令和5年6月1日  
6月号  
桑島小学校  
保健室

# ほけんだより



## 6月の健康診断の予定



内容	日にち・時間	対象者	健診をしてくれる人
耳鼻科	7日(水)	2・5年 全員 1, 3, 4, 6年の該当者	中川 英幸 先生
尿検査	8日(木) 登校後すぐ提出	全学年	ビザン臨床センター
歯科	15日(木)	全学年	益井 孝文 先生
尿検査 (2回目)	22日(木) 登校後すぐ提出	再検査の人 未提出の人	ビザン臨床センター

6月に入りました。日中の気温がぐんと上がり、真夏のような暑さを感じる日もありますね。熱中症で病院に搬送された人がいることがニュースでも報道されています。みなさんも決して人ごとではありません。体が暑さに慣れていないこの時期は、特に注意が必要です。こまめな水分補給を心がけてください。そして、もし体調が悪くなったときは、早く先生に伝えるようにしてください。生活リズムを整えたり、元気に運動をしたりして、体力をつけることもとても大切です。暑い夏を元気に乗り越えたいですね。



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です!

歯が痛い人やむし歯のある人はいませんか。歯は一生使う大切な体の一部です。「8020運動」といって、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動があります。いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるように、8020を自指してくださいね!

### 歯みがきの基本編

- 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- 軽い力で
- 一カ所20回以上
- 小刻みに動かす
- 1本ずつみがく

### 保護者のみなさまへ

- 5月8日に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことにより、毎日の体温を健康観察表(ピンクの用紙)に記入して提出していただく必要がなくなりました。これまでご協力いただき、ありがとうございました。
- 6月で定期健康診断が終了します。当日欠席のため受診できなかったお子さまには、未受診による受診のお知らせを配布いたしますので、直接医療機関にてご受診ください。また所見ありのお子さまには、結果通知を配布しておりますので、お早めに医療機関を受診していただきますよう、ご協力よろしくお願ひします。
- 各健康診断終了後、所見のあった児童へ随時結果を配布予定ですので、ご確認ください。歯科健診につきましては、経過観察の項目もあるため、所見ありのお子さまだけでなく、全員に結果を配布いたします。

## プール学習が はじまります

チェック  
&  
チェック

前日までの準備はOK?



- つめは切ってありますか?
- 耳のそうじをしましたか?
- 目、耳、鼻、ひふの病気が治っていますか?
- 夜は早めに寝ましたか?

今日は元気にプールに入れるかな?



- 朝ごはんを食べましたか?
- 健康観察をしましたか?  
\* 痛いところはありませんか?  
\* 熱はありませんか?  
\* 調子の悪いところはありませんか?



### ※こんなときはプールに入れません※

- 熱がある ・ 鼻水が出ている ・ 目が赤く充血している
- のどやその周りが赤かったり、痛みがある など
- ☆その他、体調面での不安や、治療中のものがありましたら、担任もしくは養護教諭までご連絡ください。

目・耳・鼻・皮ふの病気がある人は治療しておきましょう! また、様々な病気の

感染をふせぐために、タオルや衣類の

貸し借りは絶対にしてはいけません!