

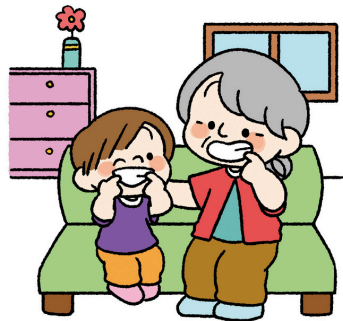
# ☂ ほけんだより 6月

令和8年6月2日  
横瀬小学校  
保健室

6月に入ると、本格的な夏日も増えてきます。暑さに負けない体づくりのために、外での遊びや運動を適度に取り入れながら、少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。登下校では、必ずぼうしをかぶって日差しを防ぎましょう。朝ごはん、こまめな水分補給、十分な睡眠も元気に過ごすために大切です。熱中症に気をつけて、6月も元気に過ごしましょう！

## ～6月4日から10日は歯と口の健康習慣～

いい歯でいい笑顔



むし歯を予防するには

- ・ ゆっくりよくかんで食べましょう
- ・ あまいものの食べ過ぎに注意しましょう
- ・ 食事のあとはかならず歯みがきをしましょう
- ・ 定期的に歯科検診を受けましょう

### 児童のみなさんへお知らせ

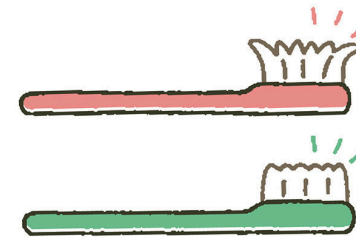
学校で歯がぬけたときは、持ち帰り用の「ちょっと特別なふくろ」を保健室に用意しています。ぬけた歯を大事にしまって持って帰れます。ほしい人は、いつでも保健室へ来てくださいね。



### 6月の健康診断の予定

4日(木) 尿検査(1回目)	全学年
12日(金) 心電図検査	1年生
16日(火) 尿検査(2回目)	1回目の提出がまだの人、1回目の検査でたんぱく・潜血等が±以上だった人
18日(木) 耳鼻科検診	2・5年全員、その他の学年は有症者
26日(金) 脊柱側湾症検査	5・6年全員、4年生有症者(希望者) ※実施日が変わりました。

## 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。

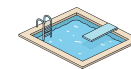
### 自分に合った歯ブラシ

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。

## 水泳学習が始まります



もうすぐ水泳学習が始まります。水泳学習は、いつもの体育の学習よりも体力を使います。安全に、楽しく水泳学習に参加するためには、毎朝の体調チェックがとても大切です。

### 水泳学習がある日は かならずチェックしよう！



- 熱はありませんか
- 朝ごはんを食べていますか
- 夜はよく眠れましたか
- げりをしていませんか
- 体のどこかにブツブツができていませんか
- 目がかゆい・赤くありませんか
- つめ切り・耳そうじはすんでいますか

### 保護者の皆さまへ 水泳学習について (お願い)

いよいよ水泳学習が始まります。子どもたちは「泳ぎたい」という気持ち強いあまり、体調がすぐれなくても自分から言い出さないことがあります。水泳学習は安全が最優先であり、体調不良のまま参加すると命の危険につながる場合があります。

学校でも健康観察を行います。ご家庭でも上記の体調チェックを必ず保護者の方の責任で行っていただきますようお願いいたします。

体調不良などで水泳学習に参加させられない場合は、連絡帳にその旨をご記入いただき、お子さん自身からも担任に伝えられるようご指導ください。

どうぞよろしくお願いいたします。