

ほけんだより 6月

令和8年6月
緑台小学校
保健室

梅雨はジメジメ…気持ちを上げよう！

5月の運動会！皆さんとても頑張りましたね！保健室にも、皆さんの練習の音が聞こえてきていましたよ。本番では堂々とした皆さんの姿を見て、とても感動しました。素敵な運動会をありがとう！

さて、6月に入ると本格的に、梅雨の季節がやってきます。温度差が激しくなる時期なので、体調を崩しやすくなります。衣服をうまく調節して、体調管理に気を付けましょう。雨の日は特に怪我にも注意して生活しましょう。



健康診断が続いています！6月の予定

内容	日程	対象児童	時間
心音心電図検査	6月1日(月)	1年生・未受診者	11:10~
歯科検診	6月18日(木)	1・3・5年	9:00~12:00
歯科検診	6月25日(木)	おおぞら・2・4・6年・未受診者	9:00~12:00



6月4日～6月10日

「歯と口の衛生週間」

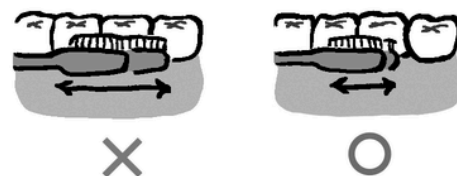


知ってる？ 歯みがきのNGポイント

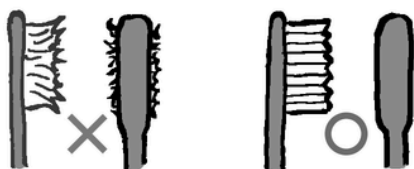
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる
→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG 歯ブラシを大きく動かすすぎる
→みがき残しが多くなるので、1～2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている
→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つか慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



暑さへのからだのならし方～暑熱順化ってなあに？～

からだ暑さになれることを、「暑熱順化」といいます。5月の中旬辺りから、日差しを感じるようになりましたね。だんだんと暑い日が迫ってきています。徐々に体をならし、暑熱順化を完成させましょう！毎日少しずつ1～2週間続けると、体が暑さになれてきますよ。



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給

保護者の皆さまへ

・健康診断の「結果のお知らせ」について

4月から行っている健康診断も残りわずかとなりました。提出物や調査票等への記入・提出のご協力ありがとうございました。

精密検査や治療が必要と思われるお子さまには、「結果のお知らせ」のプリントを配付しています。内容をご確認していただき、早めに受診していただきますようお願いいたします。

なお、学校で行われる健康診断は集団検診のため、病気や異常がないかを調べるもので、診断をするものではありません。医療機関で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご理解いただけますよう、お願いいたします。

・心電図検査について

6月1日に1年生と未受診者の心電図検査を実施いたします。

心臓検診では、心疾患の早期発見と心疾患児童に適切な指導を行い、疾病の悪化を防ぎ、さらには突然死を防止するために専用の機械を用いて心電図検査を行います。そのため、心電図を正確に検査するため、上半身は下着をつけずに検診を行います。また、人数不足のため、心電図検査は男性技師が担当することもあります。その際、子どもたちのプライバシーには十分配慮しますので、ご理解をお願いします。なお、一次心臓検診の結果に関しましては、後日所見のあった児童にのみ個別にお知らせいたします。その際、二次検査についての詳細をお伝えいたします。

・麻しんの感染拡大防止に向けた御協力について 厚生労働省からのお知らせ

平素より感染症対策行政の推進に当たり、格別の御理解と御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。重症になりやすく、感染力が極めて高い麻しん（はしか）については、令和8年に入り報告数が増加しており、令和2年以降最多となるペースで感染が拡大しています。

麻しんの更なる感染拡大を防止するためには、国民一人一人が自身の予防接種歴を確認し、必要に応じて麻しん・風しんワクチンを適切に接種することや、都道府県・保健所設置市区が実施する疫学調査等に協力いただくことなどが重要です。

御多忙のところ誠に恐縮ですが、麻しんの感染拡大防止に向け、御理解と御協力を賜りますよう、よろしく願い申し上げます。