

保健だより

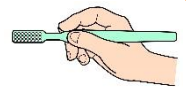
下阿多古小学校
令和8年6月号

先日の運動会では、元気よく競技にはげむ子供たちの姿がみられました。6月になり梅雨の時期を迎えます。雨でじとじと蒸し蒸しする日もあれば、真夏のような暑さの日もあります。熱中症対策としては、こまめに水分補給をすることやときどき涼しいところで休憩をすることが大切です。また、暑さや気温に合わせて衣服の調節ができるようにしましょう。



6月の保健目標 歯を大切にしよう

☆ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今使っている歯ブラシは古くはないですか？この機会に家族で確認してみましょう。



6月の保健行事



- 1日(月) 健康安全の日 ・むし歯予防や上手な歯みがきの指導を行います。
・生活習慣チェックの結果と6月の体重を記録して、健康手帳を提出してください。
- 5日(金) 耳鼻科検診(全学年：午後) ・耳、鼻、喉の検診をします。
- 24日(水) 内科検診(全学年：午後) ・栄養状態、皮膚の状態、心臓、胸、貧血、脊柱のチェックなどをします。

☆内科検診に向けて、次の書類の提出をお願いします！

<6月3日(水)配付、6月10日(水)提出締め切り>

結核問診票・運動器健診調査票・脊柱健診調査票

個人情報保護のため、個人封筒に入れて提出してください。



内科検診の受け方について

※親子で事前に確認しておいてください。

- ①体操服を着たまま受けます。
- ②体操服(下着)の下から、聴診器を入れて心音を確認します。
- ③最後に後ろ向きでおじぎをして、背骨のチェックをします。
※背骨のチェックの際、体操服をまくる場合もあります。
- ④衝立を立てて、個別の診察スペースを確保します。必ず養護教諭が立ち会います。
- ⑤当日欠席の場合は、後日、学校医の医院まで保護者が付き添い、健診を受けてもらいます。該当者には学校から連絡をします。



水泳指導について



今月から、体育で水泳が始まります。安全に行えるよう、下記のことに注意をしましょう。

- ① 持病等により、水泳の参加について、主治医より指示を受けている場合は、必ず担任と養護教諭に配慮事項をお申し出ください。
- ② 体調が悪いときはプールに入れません。体育の見学は、本読みカードや連絡帳等で、学級担任に連絡をお願いします。
- ③ 体を清潔にし、着替えや頭髮の始末がすばやくできるようにしておきましょう。
 - 手足の爪は短く切り、頭髮は水泳帽子の中に入れやすい髪型にしましょう。
 - ピン止め、飾りのついたゴム、ばんそうこう類ははずしてください。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

～おうちの方へ～

早期受診をお願いします！

先日、歯科検診の「結果のお知らせ」を全員に配付しました。「歯科受診が必要です」に○があったお子さんは、できるだけ早期に歯科医院を受診し、治療を始めてください。

かかりつけの歯科医院があり、定期的に受診をしていて、次回診察がしばらく先になる場合は、保健室までお知らせください。

だから重要！
寝る前の
歯みがき

睡眠中はむし菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし菌になりやすい環境です。

