



ほけんだより 6 月号

～令和7年 6月号～

いちかわしり つさいわいしょうがっこう ほけんしつ
市川市立 幸 小学校 保健室

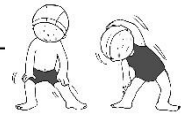
気温が高くてじめじめと湿度も高い日が多くなりました。梅雨の季節は、気候の変化がはげしく疲れやすかったり、雨が続きなんとなく気分もすっきりしなかったり…。晴れた日は思いっきり外で遊びましょう。暑い日は、汗で身体の水分が不足しています。衣服の調節や水分をこまめに摂るなどして、体調管理がしっかりできるといいですね。楽しい夏休みまで、あと約一ヶ月です♪



～水泳の授業が始まりました～ めあてを持って取り組めると良いですね。

体の調子が良くないときは、無理をしてプールに入るのはやめましょう。プールに入ると体も疲れます。毎日の生活リズムをくずさないように、規則正しい生活をより心がけましょう。

プールに入る前にチェックしよう



前日の夜はしっかりと
ねむれましたか？

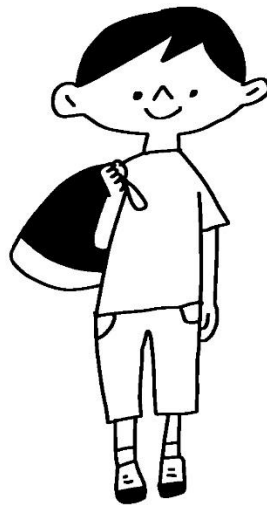
朝ごはんは食べて
きましたか？

手足のつめは切って
ありますか？

こんな症状はありませんか？

- ・熱
- ・げりや腹痛
- ・目が赤い
- ・せきや鼻水
- ・気持ちが悪い
- ・心臓がドキドキしたり、胸が痛かったりする
- ・手足が痛んだり、むくんだりしている
- ・けがをしている

症状が1つでもあるときは、先生に相談しましょう。



耳そうじは
しましたか？

トイレへ
行きましたか？

水着、水泳ぼうし、
タオルなどは持ち
ましたか？

◎保護者の方へ

- 「水泳健康観察カード」に、記入もれや、項目に一つでも×がある場合、保護者印かサインがない場合は、水泳学習は見学となります。お手数をおかけしますが、必ずカードのチェックをお願いいたします。
- 内科・耳鼻科・眼科検診で所見があった児童には、結果のお知らせを配付していますので、必ず医師の許可をいただいでください。水泳により症状が悪化してしまう恐れがあります。



6月で定期健康診断がほぼ終了します。再検査や治療などが必要な場合は、「結果のお知らせ」を配付しています。病院を受診し、治療報告書のご提出をお願いいたします。早めの受診をお勧めいたします。

また、学校の健康診断は集団検診でのスクリーニングですので、病院で“異常なし”と診断されることもございます。ご理解の程よろしくをお願いいたします。ご不明点等は、保健室までお問い合わせください。

6月の保健目標

「歯の健康について考え、 むし歯を予防しよう」



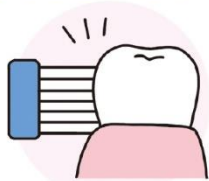
むし歯を、そのままにしておくのは要注意。乳歯のむし歯は、永久歯の生えかわりにも影響があります。早く治療をすることが、何より大切です。食後の歯みがき、きちんとできていますか？
「むし歯ができるまで」について、保健室前の掲示板に載せているので、ぜひ見てみてくださいね

チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



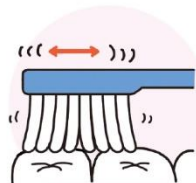
力を入れすぎない
ようにしよう



「はかり」で
確かめてみよう



歯ブラシをこまかく、
こざざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で



進行したむし歯は、

歯みがきだけでは治りません!!



～市川市むし歯予防大会～



6月4日（水）に、第50回市川市むし歯予防大会が生涯学習センターで開催されました。

健歯の審査会に、幸 小の代表として6年生の児童2名が 出場しました。（歯科検診時に校医の先生に代表児童を選出いただきました。）

2名とも、とてもきれいな歯でむし歯が1本もなく、かみ合わせもとても良かったです。

みなさんも、むし歯予防のために毎日ていねいな歯みがきを心がけましょう。