

ほけんだより 6月

雨の日と快晴の日が交互に来るような日々が続いていますね。この時期は温度・湿度ともに高く、心も体も疲れやすくなります。体調を崩さないよう、早めに寝たり、気分転換をしたりなど工夫して、自分の心と体を大切にしていきましょう！

そして来週からはプール学習が始まります。けがや事故に繋がらないよう、きちんと準備運動を行い、安全に活動していきましょうね！また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に、自分の歯と口の健康に関して振り返ってみましょう！

6月の保健目標 歯を大切にしよう



5年1組 深見 優心さん

市で実施している歯と口の健康週間図画・ポスターの取組に、本校から4年1組 石橋りんごさん、5年1組 深見優心さんの作品を出品しました。

この機会にぜひご家族でも、歯と口の健康について考える機会にしていだければと思います。



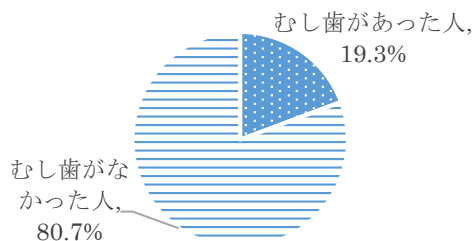
4年1組 石橋 りんごさん

歯科検診が終わりました



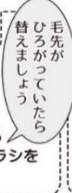
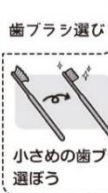
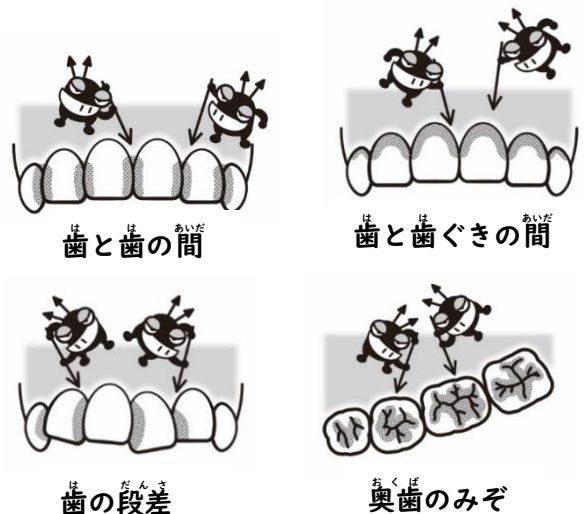
歯科検診を実施して下さった泉 大輔歯科校医より、特に高学年に歯垢（磨き残し）が付着している児童が多いとのこと助言をいただきました。

小学生の頃から歯みがきの習慣を確立することが、大人になってからの歯の健康を保つことにも繋がっていきます。ご家庭でも正しく歯みがきができているかどうか、お子さまのお口の健康状態の確認をよろしくお願いいたします。



むし歯になりやすいところって？

むし歯にならないよう、みがき残しの多いところを重点的にみがいていきましょう！



保護者の皆様へ

水泳学習に向けて、健康上配慮することがありましたら、ご相談ください。

また、持病、けが等で受診されている場合は、水泳学習についてかかりつけ医の指示を受けてください。

健康診断（眼科検診等）において受診が必要だと判断されたお子さまに関しましても、早めに受診をされ、水泳学習が可能であるかどうか指示を受けられた上で参加されるよう、お願いいたします。

※今年度は耳鼻科検診をプール学習開始後に実施予定です。検診で受診が必要と判断された場合は、できるだけ早く受診されますよう、ご協力よろしくお願いします。



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?

今日は元気に
プールに入れるかな?

- ☐ 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、ひふの病気は治っていますか？
- ☐ 夜は早めに寝ましたか？

- ☐ 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？

プールに入っているの？

とびひ

治るまで入れません。プールの水でうつることはありませんが、他の人と触れると悪化したり、うつすことがあるためです。

かい せん
疥癬

治療を始めていけばプールに入れます（ただ角化型疥癬は感染力が強いので外出を控えます）。



皮膚の病気編

アタマジラミ

治療を始めていけばプールに入れます。でもタオルや水泳帽の貸し借りはやめましょう。

水いぼ

プールの水ではうつらないので、入ってもいいです。でもタオルやビート板を一緒に使うとうつることがあるので注意しましょう。プールの後はシャワーできれいにしましょう。



保護者の方へ

主治医の指示を受けて、判断されてください。また、その旨を学校までお知らせいただくと助かります。

プライベートゾーンを守ろう

プライベートゾーン

プライベートゾーンとは「自分だけのとても大切な場所」という意味です。主に「水着を着ている場所+口」のことを指します。

このプライベートゾーンは自分以外のひとに勝手にさわらせない、見せないとても大事なところです。また、ほかの人のプライベートゾーンを勝手にさわったり、見たりすることもゆるされません。

自分もほかの人のプライベートゾーンも大切にしていきましょう！

みずぎ
水着で
かくれる
ぶん
部分
+
くち
口



じぶん たいせつ ばしょ
自分だけの大切な場所

下着の取り扱いに関して



暑くなってきて、汗をたくさんかく季節になりました。汗をかいた状態のまま同じ下着を長時間着用していると、風邪をひく原因になったり、皮膚が荒れる原因になったりする可能性があります。

下着の替えが必要な場合は持たせていただいても構いません。おうちでもご検討よろしくお願いします。

6月保健行事予定

- 1日（火）体重測定（5・6年）
- 2日（水）体重測定（3・4年）
- 4日（金）体重測定（1・2年）
- 10日（木）耳鼻科検診（1・3・5年）

6月はいのちを見つめる強調月間です。

