

ほけんだより



.....☆.....☆.....☆..... 2026年5月25日 日出学園小学校 保健室
 もうすぐ運動会ですね。疲れがたまってくる時期ですが、練習の成果を十分に発揮できるよう、規則正しい生活を心がけ、体調を整えていきましょう。

また、これからだんだん気温が高くなり、梅雨に入ると、湿度が高くなります(じめじめ)。雨の日は、それほど暑さを感じなくても、汗が乾きにくく、熱がこもりやすくなるため、気づかないうちに熱中症になることがあります。晴れの日だけでなく、雨の日もこまめに水分補給をして、元気に過ごしましょう。

歯を大切にしましょう

6月4日～6月10日は『歯と口の健康週間』です。5～6才になると、子どもの歯(乳歯)が抜けておとなの歯(永久歯)に生え変わり始め、13～14才頃にはすべて永久歯になります。歯には、食べものをかみくだく、発音をたすける、顔の形をととのえ表情をつくるなど、大切な役割がたくさんあります。乳歯がむし歯になると、次に生えてくる永久歯に影響することがあります。また、永久歯がなくなってしまうと、次の歯は生えてきません。自分である程度歯みがきができるようになって、小学校低学年くらいまではうまくみがけないので、仕上げみがきが必要です。日々の歯みがきに加えて、歯科で定期検診を受け、今ある歯を大切に保ちましょう。

歯や口の健康を守るのは **チーム戦**

<p>メンバー① 歯みがき 毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。</p>	<p>メンバー② だ液 よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。</p>	<p>このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？</p>
<p>メンバー③ 歯医者さん 予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。</p>	<p>メンバー④ 免疫力 正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。</p>	

・歯科検診結果のお知らせをもらった人は、受診後に『受診報告書』提出してください。

※お知らせをもらう前に歯科を受診していた場合は、保護者の方がその結果を記入し、提出してください。

プールのお約束

もうすぐ水泳の授業が始まります。プールではいろいろなルールがありますが、どれもみなさんの安全を守るために大切なものです。ルールをきちんと守り、楽しい時間を過ごしましょう。

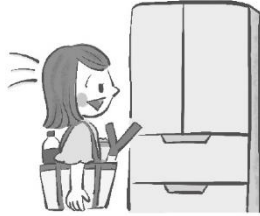
<p>準備たいそうをしないと…? 急につめたい水に入ると体がびっくりして筋肉がちぢみ、動かしにくくなる場合があります。体をよくほぐそう。</p>	<p>プールサイドを走ると…? ぬれていてとてもすべりやすいよ。転んでケガをしてしまうかも。ゆっくり歩くようにしましょう。</p>	<p>プールに飛びこむと…? プールの底に頭を打ったり、友だちにぶつかったりして、命に関わるケガになることも。飛びこみは絶対にNG。</p>
--	---	--

食中毒を予防しましょう

【保護者の方へ】 いつもお弁当をつくってくださり、ありがとうございます。高温多湿となる6月～9月頃は食中毒が増える季節です。作り置きの際には、冷ましてから詰める、水分を切る、よく煮詰める、浅い容器に小分けするなどの工夫をし、食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の心得

ご家庭でできる



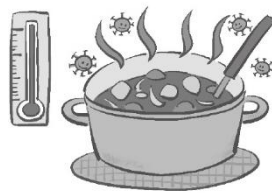
かえ 帰ったらすぐ冷蔵庫へ



てゆび ちゆうり きく せいけつ 手指や調理器具は清潔に



か ねつ じゆうぶん 加熱を十分に



しつおん ちゆうじ かんぼう ち 室温で長時間放置しない



すこ ちゆう ちゆう おち ちゆう 少しでも怪しいと思ったら捨てる

△雨の日の危険△

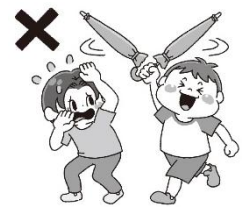
雨の日は道が滑りやすく、事故や怪我が多くなります。晴れの日より通学に時間がかかるため、慌てず、余裕をもって家を出しましょう。また、濡れた時に備え、タオルや替えの靴下を準備しておくで安心です。



みづ 水たまりやぬかるみに注意



かさ まえ み 傘が前が見えるように持つ



かさ を 振りまわさない

6月の予定

日付	検診科目	対象学年	時間
6月9日(火)	眼科	1・5・6年	13:20～
6月11日(木)	耳鼻科	2・4・6年と前回欠席者	13:00～
6月16日(火)	眼科	2・3・4年と前回欠席者	13:20～
6月18日(木)	尿検査④	未提出者と二次対象者	始業前に回収
6月18日(木)	内科	2・3・4年と前回欠席者	9:00～
6月29日(月)	心電図検査(予備日)	前回欠席者	13:00～

- 内科検診と心電図検査(予備日)の日は体操服を持ってきてください。
- 対象学年の検診日に欠席した場合は、他学年の検診日に行います。その検診日にも受けられなかった人には後日お知らせを配布します。近医を受診し、結果を提出してください。