

ほけんだより 6月

令和8年6月
文京区立昭和小学校
保健室

4月から行っていました健康診断もあとわずかになりました。健診の結果、受診が必要な方には「お知らせ」を配付しています。すぐに受診をしてくださる方が多く、すでに結果が保健室へ届いております。ありがとうございます。これからという方は、早めに受診をお願いいたします。

健康診断で治療のお知らせをもらった人は

① おうちの人に報告しましょう



② 早めに病院で診てもらいましょう



内科・眼科・耳鼻科健診・尿検査を受けられなかった方と、内科・眼科・耳鼻科健診の「お知らせ」を配布された方は、各学年のプール開始までに医療機関を受診するようお願いいたします。

眼科は「アレルギー性結膜炎」「結膜炎」「眼瞼縁炎」はプール前に受診が必要です。それ以外の結果の方は、プールに入れますので、お時間のある時に受診をお願いします。

受診が済みましたら、お知らせの紙を担任までご提出ください。

ほけんぎょうじ 6月の保健行事

- 2日(火) 宿泊前健診(6年生)
- 4日(木) 歯科健診(2・5年生)
- 12日(金) 歯科健診(1・6年生)

- 3日(水) 色覚検査(4年生希望者)
- 5日(金) 色覚検査(4年生希望者)

プール学習がはじまります

いよいよプール学習がはじまりますが、安全に楽しく行えるよう、みなさんに注意してもらいたいことがあります。



【プール学習の前】

- 睡眠を十分にとる
- 朝ごはんを抜かない
- 手足のつめを切る
- 朝、体調をチェックする
(体調が悪い時はプールには入らない)

【プール学習の時】

- 準備運動をしっかり行う
- 入る前にシャワーを浴びて汚れを落とす
- 先生の話をよく聞き、約束を守る(ふざけない、飛びこまない、など)

【プール学習の後】

- シャワーで全身をよく洗い流し、うがいもする
- タオルでからだや髪の毛の水気をしっかりふきとる(友だちとタオルの貸し借りをしない!)

ほけんもくひょう
保健目標



は たいせつ
歯を大切にしましょう。

健康な歯肉と歯肉炎の歯肉 どちらがう？

	色	状態	出血
健康な歯肉 	薄いピンク色	硬い	出血しない
歯肉炎の歯肉 	赤っぽい 赤紫色	はれて ブヨブヨ している	ある

歯みがきで食べかすも



歯垢もバイバイ!

歯垢の特徴を知ろう



うがいではとれない!
歯みがきで落とすことが大事です。



歯石になる!
歯垢がかたくなると歯石になり、歯みがきでは落とせません。歯石は、上の奥歯の表や下の前歯の裏につきやすいです。

残りやすい場所がある!
みがき残しやすいところに気をつけて、歯を1本1本ていねいにみがきましょう。



ミュータンス菌がたくさんいる!
歯垢1gの中にミュータンス菌が1000億個いるといわれています。



気候に合わせて衣服を工夫しよう



衣替えの時期になりました。でも、6月に入ったからといって、「今日からは夏!」というようにスパッと切り替わるわけではありません。半そでや短いズボンなど夏物がちょうどよい日が増えてきますが、雨が降って肌寒く感じる日もあります。

「暑くなってきたから、上着を脱ごう」「今日は、ちょっと寒いから、もう一枚、着たほうがいいかも…」など、上着やカーディガンなどはおりもので、自分で調節しましょう。

自分で自分の健康を考えて工夫できる人は、とってもカッコよくてステキな人です。

