

# ほけんだより6月

## 今月の保健目標 **ていねいに歯をみがこう**

令和7年 5月 30日  
豊島区立池袋第三小学校  
校長 塩田 英俊  
養護教諭

急に暑くなることも…



5月中旬から、気温が高くなる日が出てきました。この時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。水分補給をこまめにおこなう、帽子をかぶる、適度に休憩する、マスクを外すようにして、熱中症に気を付けて生活しましょう。

## 本格的な暑さに備えて暑熱順化を!

暑熱順化とは、からだ暑さに慣れること。暑熱順化ができると、皮膚の血流量が増えて熱を体外に逃がしやすくなったり、汗を上手にかいて体温の上昇を防いだりします。しかも塩分が少なく蒸発しやすいサラサラの汗をかけるようになるので、体内の塩分も失いにくくなります。これらは熱中症のリスクを低下させるためにも欠かせない要素です。本格的に暑くなる前に、適度な運動や入浴などで汗をかく機能を高め、暑熱順化を進めておきましょう。



## 今月の保健行事

月日	曜日	内容項目	対象学年	注意事項
6月2日	月	腎臓検診2次	一次陽性者 一次未提出者	朝一番の尿を取り、忘れずに持ってくる。登校したらすぐに提出してください。
6月5日	木	腎臓検診2次追加		
6月10日	火	歯科検診	全学年	※朝、ていねいに歯磨きをしてきてください。
7月1日	火	色覚検査	4年生希望者	めがねをかけている児童は忘れずに持ってきてください。

○4年生全児童に、6月17日（火）に「色覚検査について」のおたよりを配布します。色覚検査申込書に希望の有無を記入し、6月25日（水）までに担任までご提出ください。

## 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）

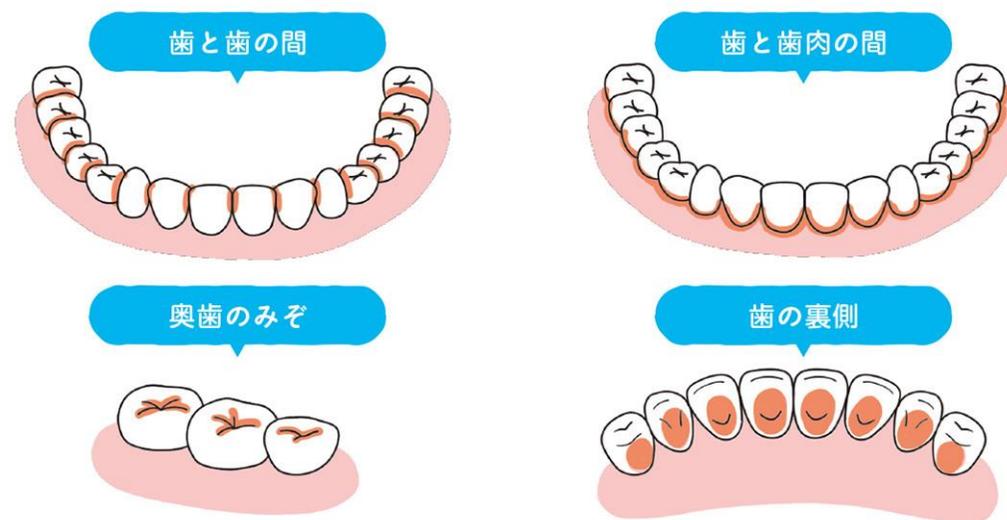
### 【プール学習の後】

- 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!）

○お子様が水泳学習に参加する際の注意事項（医師からの指示等）がございましたら、学校までお知らせください。また、定期健康診断を受けていない、耳鼻科・眼科・内科の「治療のお知らせ」をもらって受診していない（感染性ではない、水泳学習で悪化しない疾病を除く。）心臓・腎臓検診の結果が出ていない児童は、水泳学習に参加できません。早めに受診するようにしましょう。

## ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



○昨年度から歯科検診で不正咬合2と判定された児童に、お知らせと一緒に「豊島区歯科医師会矯正歯科医協力医療機関での無料相談券」を配布します。希望の方は、無料相談券に記載されている医療機関に必ず予約のうえ、受診していただき相談・健康指導を受けてください。（こちらは矯正治療をすすめるものではなく、使用するかは任意となります。）