

ほけんだより6月

令和8年 5月 29日
 豊島区立池袋第三小学校
 校長 塩田 英俊
 養護教諭

段々と日差しが強くなり、外に出ると汗ばむようになってきました。天気の良いと校庭で体を動かすのも気持ちが良いですね。一方、強い日差しや汗をかいたことによる頭痛や体調不良の児童も保健室に少しずつ来室しています。運動をする時にはあらかじめ上着を脱いだり、水分を多めにとったりするなど体調不良にならない工夫をしていきましょう。

ぬぎ着しやすい
 服装をする



ぼうしや日焼け止めで
 紫外線を防ぐ



こまめに水分を
 補給する



1回の飲む量を多めにした
 たり、運動の前後でこま
 めに飲んだりすることが
 ポイントです！

6月・7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	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。
6月3日	水	腎臓検診2次	一次陽性者	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4日	木	腎臓検診2次追加	一次未提出者	
7月6日	月	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。

〇4年生全児童に、6月15日（月）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22日（月）までに担任へご提出ください。

水泳学習が始まります

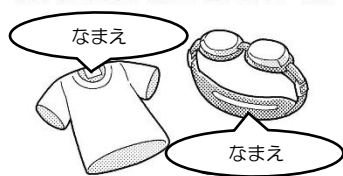
お子様が水泳学習に参加するにあたり、かかりつけ医からの指示や注意事項等がございましたら、学校までお知らせください。また、以下の児童については安全面から水泳学習に参加することができません。学校医の医院またはかかりつけ医を早めに受診していただくようお願いします。また、受診後は用紙を学校までご提出ください。

＜水泳学習に参加できない場合＞

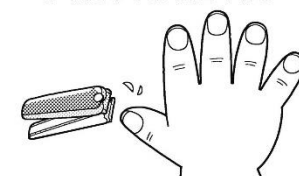
- ・定期健康診断を受けていない。
- ・耳鼻科・眼科・内科の「治療のお知らせ」をもらったが受診していない。ただし、感染性ではない、水泳学習で悪化しない疾病を除く。

プール学習の前日しておくこと

着がえや持ち物に名前を書いておく



手や足のつめを短く切る



頭と体をよく洗う



夜は早めにねる



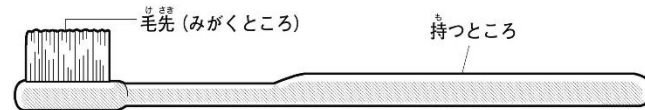
特に、足の爪を伸ばしたま
 まにしておく、爪が地面
 に引っかかり、生爪をはが
 してしまふことがあります。
 手と足の爪、どちらも前日
 に確認しておきましょう。

体を休めることも
 忘れずに！

小学生の歯みがきと歯ブラシ

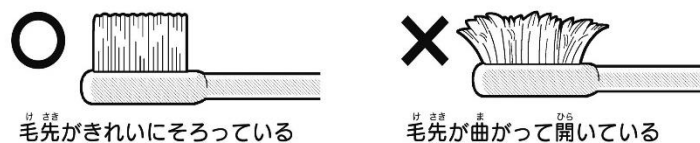
毎日使っているといつの間にか歯ブラシの毛先が広がり、一生懸命にみがいていても、上手に歯がみがけないことがあります。また、小学生になると自分で歯をみがくようになる一方でみがき残しから歯垢や歯石が溜まり、むし歯の原因になることもあります。お子様の歯みがきの仕方や歯ブラシを定期的におうちで確認していただくことは、むし歯予防につながります。また、定期的に歯科で歯を診てもらうことも、むし歯予防には効果的です。

毛先が細過ぎず、ギザギザしていない、かたさが「ふつう」のものを選びましょう。また、持つところが、毛先までまっすぐなものにしましょう。

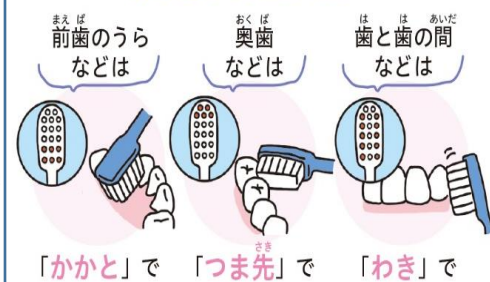


毛先が開いてきたら…

毛先が曲がって開いた歯ブラシでは、歯こうを落とせただけではなく、歯ぐきを傷つけてしまいます。毛先がそろった新しい歯ブラシに交かんしましょう。



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

矯正歯科医療機関での無料相談券について

令和6年度より、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。）