

ほけんだより 6月

令和8年6月15日
豊島区立目白小学校
校長 稲垣 昌弘
養護教諭

梅雨に入り、じめじめした気候が続いていますが、そろそろ本格的に暑い日も増えてきます。適度に外遊びをしながら、体を暑さにならしておきましょう。熱中症予防には、こまめな水分補給が必要です。暑い日に水筒の中身が空にならないよう、大きめの水筒を持ってくるようにしましょう。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1~2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう

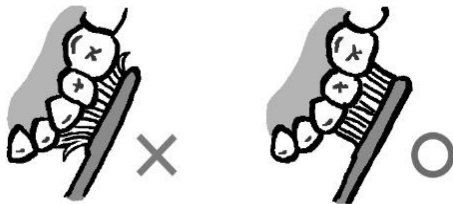


汗をかいたらこまめに水分補給

知ってる? 歯みがきのNGポイント

NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



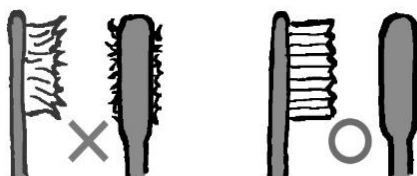
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1~2本分ずつ小さざみに動かしてみよう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

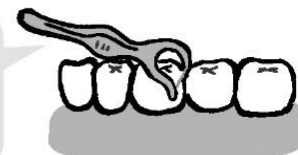
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



～歯科校医による歯科講話がありました～

6月10日に歯科校医の寺内先生による全校児童への歯科講話を実施しました。「寝ている間は口の中のばい菌が増えるので、寝る前はていねいな歯みがきが必要なこと」や、「歯をみがく時は力いっぱいみがくのではなく、1～2本ずつ細かくみがくようにする」、など6つのポイントについてお話がありました。また、歯科検診にて、むし歯の所見は少なかったが歯のみがき方が気になる児童がいた、というお話もありました。どんな話があったか、ご家庭で話題にしてください。歯のみがき方を親子で確認するなどして、しっかり歯の汚れを落とせるようにしましょう。



保護者の皆様へ



プール学習に向けて、健康管理のお願い

○受診のお願い

眼科検診・耳鼻科検診・聴力検査で、「結果のお知らせ」を渡した児童と、検診を欠席した児童は、プール学習開始までに、医療機関を受診し、プール学習参加の可否や参加時の注意点等、医師から指導を受け、学校へご連絡ください。

①上記の対象の児童で受診が済んでいない場合、②感染性の疾患は完治するまで、③心臓検診や腎臓検診の最終結果が出ていない児童は、プール学習には参加できません。早めに受診し、その結果をお知らせください。（心臓検診の結果は6月12日に配付しました。）

なお、定期健康診断の全ての結果は、6月末～7月初旬頃にお渡しします。

○朝の健康観察のお願い

プール学習のある日は、しっかり睡眠をとり、朝食を食べてきてください。また、手足の爪は短く切ってください。朝、お子さんの顔色や体調をみていただき、少しでも体調が良くない時は、ご家庭で様子を見る・プールを見学するなど、無理のないようお願いいたします。