

# ほけんだより



令和8年5月29日  
豊島区立富士見台小学校  
校長 田中 良行



6月6日は運動会です。子供たちは練習に意欲的に取り組んでいますが、暑さや疲労により体調を崩しやすくなります。汗ふきタオルや水筒の準備、早めの休養など、ご家庭での健康管理へのご協力をお願いいたします。

また、6月12日（金）に歯科講話があります。学校歯科医の黒田先生をお招きして、歯の大切さについてお話していただきます。ぜひご家庭でも歯の大切さについて話合ってみてください。

## 6月のほけん目標

歯を大切に  
しましょう。



## ○熱中症に気を付けましょう

子供は、大人より暑さに弱く、熱中症になりやすいです。以下のことを毎日の生活で気を付けて、暑さを乗り切りましょう！



水分補給と休憩  
をこまめに行う



直射日光から頭を  
守るために帽子を  
かぶる



三食バランスよく  
食べる



体調が悪いときは  
運動を控える  
(見学をする)



十分に睡眠をとる

学校では子供たちに水分補給の声かけをするとともに、屋外での活動は暑さ指数(WBGT)を計測して注意しています。暑さ指数を用いた指針では、28度～31度は熱中症の危険が高くなるため、激しい運動は中止。31度以上の場合、運動は原則中止となります。そのため、WBGTが28度以上のときは外遊びを制限したり、中止したりすることもあります。

## ○水泳指導

水泳指導が6月15日（月）から始まります。朝は、ご家庭で必ず健康観察を行ってください。体調が万全でないまま入水すると、思わぬけがや事故につながる可能性があります。体調がすぐれない場合は、無理をさせず、十分に休養をとる、または見学をしていただきますようお願いいたします。



### 【観察事項の例】

□顔色はどうか □目・鼻・喉・耳に異常はないか □熱はないか □手足の爪は短く切っているか  
□頭痛・腹痛の症状はないか □睡眠は十分だったか □朝食はしっかりとったか …など

### 【健康診断結果のお知らせを提出してください】

定期健康診断で「健康診断結果のお知らせ」を受け取った場合は、速やかにかかりつけ医を受診し、水泳参加の可否について確認をお願いいたします。受診結果を学校へ提出していただいたからの入水となりますので、ご協力をお願いいたします。



## ○学校保健委員会

7月3日（金）13：45～学校保健委員会を開催いたします。

学校医の先生方が来校し、事前にいただいた質問に答えながらお話ししていただきます。ぜひ、ご参加ください。当日の参加アンケートとご案内は近日中に「すぐる」で行います。

### 【昨年度、保護者の方からいただいた質問の例】

- ・アレルギーが最近小さな頃から発症していると思うのですが、内科、眼科、耳鼻科のどちらにお世話になるのが最適なのでしょうか。
- ・歯並びが悪い場合、いつ頃から矯正を始めた方が良いのか知りたいです。
- ・ゲームなどで視力の低下が気になるのですが、ゲームをやめられないので、予防策などアドバイスがほしいです。

## ○よい歯のバッジ

歯科健診で「虫歯がなかった人」と「虫歯があったけど治療した人」には、豊島区より配布されたよい歯のバッジをお渡しします。歯科健康診断のお知らせを受け取ったご家庭は、早めに治して学校まで提出してください。



今年のよい歯のバッジ



むし歯を  
予防しよう