



作の口小学校
保健だより
6月号
令和8年6月5日

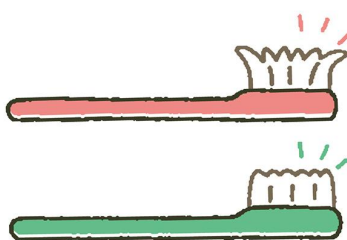
雨の日が少しずつ増え、梅雨の季節が近づいてきました。じめじめとした気候や気温差から、体調を崩しやすい時期でもあります。また、暑い日には熱中症への注意も必要になってきます。学校でも子どもたちの体調の変化に気を配りながら過ごしていきたいと思ひます。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとつても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がつたら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

お知らせとお願ひ

★プールが始まります ★

水泳学習が始まります。安全に楽しく活動するために、毎朝の健康観察をお願いします。また、耳・目・皮膚症状がある場合は水泳学習開始前に受診をお勧めいたします。

- ・朝ごはんを食べてきましょう
- ・十分な睡眠をとりましょう
- ・爪を短く切っておきましょう
- ・体調が悪いときは無理をしないようにしましょう

★梅雨の時期の健康管理 ★

雨の日が多くなる季節になりました。じめじめした日が続くと、体調を崩しやすくなつたり、疲れがたまりやすくなつたりします。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

また、雨で靴や靴下がぬれてしまうことも増える時期です。必要に応じて、替えの靴下やタオルを持たせていただけると安心です。引き続き、手洗いやハンカチ、ティッシュの持参にもご協力をお願いいたします。

★頭痛について ★

最近、吐き気を伴う頭痛を訴えて来室する児童が増えています。受診の結果、「片頭痛」と診断され、内服薬を処方されるケースも見られます。

頭痛の要因には個人差がありますが、睡眠不足や疲れ、気圧の変化などが影響すると言われています。特に、梅雨時期は気圧の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。毎日の睡眠時間をしっかり確保することや、朝ごはんを食べて生活リズムを整えることは、頭痛予防にもつながります。

頭痛が続く場合や、吐き気を伴う場合には、無理をせず早めの受診をご検討ください。

★熱中症に気をつけましょう ★

6月は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。
 のどが渇く前に水分をとること、朝ごはんをしっかり食べること、十分な睡眠をとることが予防につながります。
 お子さんと一緒に確認してみてください。
 学校では毎日、WBGT(暑さ指数)の確認をし、それに合わせた運動強度で身体活動を行い、子どもたちの様子を見守っていきます。

★児童生徒肥満対策事業の実施について★

相模原市では、児童生徒の健康増進を目的に「児童生徒肥満対策事業」を実施し、学校健診の結果に基づき、対象者への栄養相談や肥満検診、生活習慣改善指導を行っています。お知らせが届きましたら、協力医療機関での受診や相模原市医師会が行う食事生活相談をご活用いただくことをお勧めいたします。

6月の保健行事

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
		2・5年歯科巡回指導 ※休校のため延期	13:30眼科検診(1、4年、ひまわり+抽出者)	
8日	9日	10日	11日	12日
		9:00歯科健診② (1、4年)	9:00歯科健診③ (5、6年、ひまわり)	
15日	16日	17日	18日	19日
22日	23日	24日	25日	26日
29日	30日			
2・5年歯科巡回指導				

※眼科検診の結果、「結果のお知らせ」を受け取られましたら、お早めの受診をお願いいたします。目の健康を守るとともに、水泳学習の開始に向けて必要な治療や確認をしていただきますようお願いいたします。