

ほけんだより6月号

令和5年6月2日

さいたま市立宮前小学校

学校のアジサイがきれいに咲いています。よく咲くのは花木の手入れをしていておかげです。ありがたいですね。

梅雨の時期は、寒く感じる日があったり、気温が高く湿度で蒸し暑い日があったりするため、体調を崩してしまうことがあります。上着での体温調節や、体調に合わせた運動で暑さに体をならしていく等、自分の「体の声」を聴いて過ごしましょう。

今、宮前小では、咳、腹痛、下痢、気持ち悪いなどの理由で、欠席する人が少なくありません。感染性胃腸炎と診断されている人もいます。気をつけてください。



6月の保健目標 歯を大切にしよう

宮前小 歯と口の健康月間

6月4日から10日は、全国歯と口の健康週間です。今年の全国の標語は『手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで』です。歯と口の健康を考える機会にしましょう。

◇保健委員会から 歯や口の健康についての取組を行います！
保健室の廊下に、標語やクイズを貼りだしています。



◇ご家庭で 歯みがきテストで、みがき残しをチェック！

6月6日（火）に歯垢染め出し錠剤と結果を記入する用紙を配ります。赤く染まったところは、細菌のかたまり、歯垢（プラーク）です。みがき方をおうちの人に教わって、むし歯や歯周病を予防しましょう。

◇保健室から 歯・口の健康に関する図画・ポスターの応募ありがとうございました！

5月号で募集しました。応募してくれたみなさんの作品を保健室内で紹介、掲示しています。具合の悪い人がいない時に、見に来てください。

続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いもの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

【6月の健康診断日程】

日	曜日	項目	配布物
1	木	眼科検診 全学年	★1・4年色覚検査希望書締切
2	金		他学年で希望がある場合は、担任へ申し出てください。
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		
7	水		アンケートによる抽出で行います。
8	木	耳鼻科検診 全学年	
9	金		
10	土		
11	日		
12	月		
13	火	色覚検査 4年	1年生・すまいるの色覚検査は、7月3日(月)4日(火)に行います。
14	水	色覚検査 4年	

=保護者様へ=

《結果のお知らせについて》

- ・4・5月号でお知らせしたとおり、視力・聴力検査の結果は、眼科・耳鼻科検診の結果と一緒に、お知らせします。お待たせしていますが、ご了承ください。
- ・学校医検診の日に欠席の場合、気になる場所がありましたら近医を受診してください。
- ・疾病の疑いや心配な場所があった場合は、医療機関での治療や相談をお勧めするお知らせを配布しています。学校での健診は環境が整わない中での集団健診です。病院で異常なしということもあるかもしれませんが、ご理解のほど、よろしく願いいたします。すでに受診済みのもの等は、保護者様が用紙にその旨を記入し提出してください。

《まもなくプールが始まります》

体調面で心配なことがある場合は、かかりつけ医の指示を受けてください。

プールのある日の登校前健康観察ポイント

- * 十分眠れたか * 朝ごはんはしっかり食べられたか
- * 参加を見合わせたほうがよいポイント（登校についても慎重に判断しましょう）
- ・体温が、平熱より高い
- ・下痢をしている
- ・のどがはれている
- ・白目の充血や、目やにが目立つ
- ・咳が続いている
- ・鼻水がひどい
- ・皮ふの湿疹や、傷などの異常がある
- ・いつもの体調とちがひ、元気がない



《5年生は、自然の教室がもうすぐです6月28日(水)～30日(金)》

6月14日(水)～出発前の健康観察があります。持ち物と体の準備を始めましょう。

保護者様へ：健康調査後の体調の変化など何かありましたら、担任か養護教諭までご連絡ください。