

# 保健だより

令和7年6月13日

小田原市立千代小学校 保健室

お子さんの学年に合わせて  
いっしょに読んでください。

梅雨の時期がやってきました。雨は、大切な自然の恵みですが、梅雨時はじめじめして体調をくずしやすくなります。おかしいと思ったら、睡眠や栄養をしっかりとりましょう。特に、朝から体調が悪い場合は、無理をせず一日ゆっくり体を休めることも大切です。

6月4日～10日までが、歯の健康週間でした。給食の放送では「ひみこのはがいで」について説明してくれていました。覚えていますか？忘れてしまった人は調べてみてください。とても大切なことがわかります。

朝・晩の歯みがきをしっかりしましょう。

磨きのこしの多いところに気をつけましょう。

みがき残しが多いところはここです！



歯と歯の間



歯と歯肉の  
さかい目



奥歯のかみ合わせ



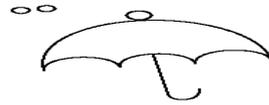
でこぼこして  
いるところ



背の低い歯



## 梅雨どきの健康



梅雨の時期は天候によって蒸し暑かったり、肌寒かったりします。体力が十分にそなわっていない子どもは風邪をひくなど、体調をくずしやすくなります。暑くても寒くても肌着は着るようにしましょう。肌着は汗をとってくれたり、寒さを和らげてくれたりします。室内ではエアコンや扇風機が稼働すると寒く感じる席があります。上着を上手に使い、この時期を元気に過ごしましょう。



※夏が近づき、気温が高い日が増えてきました。児童の服装も半袖や短パン姿の子が目立ってきました。その中で、お腹や肩の部分が大きく出ている服や、丈の短いスカートなど露出の多い服装の児童が見られます。登下校中の安全面はもちろん、掃除などの活動場面を考慮した服装にご協力をお願いします。

## 感染症予防…

- 石鹸を使った手洗いが一番大切です。(手についているウイルスを落とします。)
- 手拭き・汗拭き用のタオルを別に用意する。(毎日2枚持ちがいいです)
- 人との貸し借りをしない。(自分のものを持ってくる)
- 睡眠や栄養を十分にとる。
- 体調の悪いときは無理せず休む。



## 水泳学習が始まります



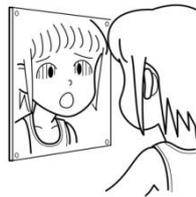
学校で行うプールの学習が始まります。1年生は初めてで、心配もあるかと思いますが、ワクワクもしますね。プールの約束を守り、水泳の学習を頑張りましょう。

しかし、陸上でするスポーツとは違い、水中で行うので「生命」にかかわる事故が起こる可能性もあります。お子さんの顔色、食欲、睡眠時間、発熱等「水泳学習に参加できるかな？」ということ念頭において朝の健康観察をしてください。

### ☆プールに入ったあと、こんなことがあったら……



耳がつまった感じがいつまでも治らない



目の痛みや充血が続く



うがいをしたのにのどが腫れて痛む

-----早めに病院を受診してください☆

### 保護者の皆様

いつも学校保健活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

尿検査(9月)を残して、定期健康診断が終了いたしました。健診の結果をふまえ、受診が必要とされた場合など、ご家庭に知っておいていただきたいことをお知らせしています。また、それに限らず、生活の中で気になる点がございましたら受診をお願いします。なお、学校における健康診断は集団によるスクリーニング(ふるい分け)です。健診結果と受診結果が必ずしも一致するものではないことをご承知ください。

ご心配なことがありましたら、保健室までご連絡ください。

### 学校教育目標

①からを合わせ ②よく学び ③よい心と体をもった ④子ども