

# ほけんだより 6月

令和8年5月29日  
小平市立上宿小学校  
保健室

5月はもう夏を思わせるような暑い日が続き、早くも熱中症対策が必要となりました。まだ体が暑さに慣れていないため、疲れを感じている様子や学習に集中できていない様子も見られました。こまめな水分補給や十分な睡眠を心がけ、体調を整えていきましょう。

6月は梅雨の季節です。雨の日は廊下や階段がすべりやすくなり、けがにつながる可能性があります。時間に余裕をもち、落ち着いて行動することを大切にしてほしいと思います。

## 6月の保健目標：歯を大切にしよう

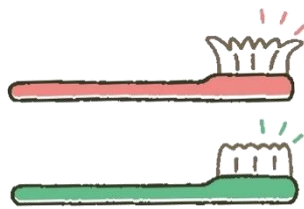
6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間

### 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、むし歯予防にとっても大切。



#### 自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。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。

## おねがい

6月4日(木)に歯科検診を行います。当日の検診がスムーズに行われるよう下記の2点について、ご協力お願いいたします。

- ① 歯科検診当日は、朝食後に必ず歯みがきをさせてから登校させてください。歯の汚れがついている児童が多く見られます。
- ② 髪の毛が長いお子さんは、髪をゴム等で結んでください。

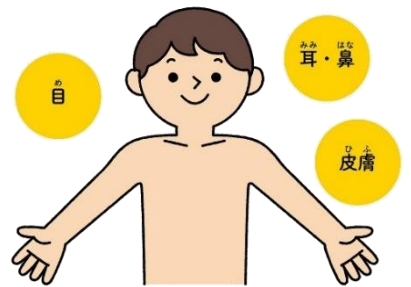


## 水泳指導が始まります

6月8日(月)より水泳指導が始まります。事故やけがなく安全に、楽しくプールでの学習ができるようにご家庭でも健康管理、健康観察をよろしくお願ひします。以下の場合にはプールに入ることができませんのでご注意ください。

- ① 目や耳、鼻の病気が治っていない人(受診報告書「受診のおすすめ」を提出していない人)  
受診のすすめの紙の色・・・内科：水色 眼科：ピンク 耳鼻科：緑
- ② 学校での検診を欠席し、学校医の病院で診てもらっていない人
- ③ 発熱やかぜ症状がみられるとき
- ④ 下痢をしているとき
- ⑤ 皮膚疾患(湿疹、頭じらみ、とびひ等)があるとき
- ⑥ 絆創膏等を付けるような怪我をしているとき

プール学習がはじまる前に  
気になるところはお医者さんに相談しておこう



## 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り



汗をかいたらこまめに水分補給

## 麻しん(はしか)について

麻しん(はしか)の患者数が国内外で急増しております。主な症状は発熱・発疹等で、感染力が極めて高い感染症です。都内の麻しん(はしか)の患者数が過去10年で最多の数となっており、今後も流行の拡大が懸念されます。



↑参考情報こちら