

# ほけんだより



賀美石小学校 保健室  
2026. 6. 2 (火)  
おうちの人とよみましょう

## 健康観察のご協力ありがとうございます

先日行われた運動会は、天候にも恵まれ、子供たち一人ひとりの頑張りが見られたすばらしい運動会になりました。6年生の修学旅行も、初めての経験をたくさん積み、思い出がたくさんできた修学旅行になりました。

大きな学校行事を終え、疲れやけが等による子供達の保健室の来室が増えてきています。「せき」をしているお子さんが増え始めている傾向も見られています。その後、発熱し、せきだけが長く残る傾向が今年の風邪にあるようです。

疲れが溜まっていると免疫力が低下し、風邪等にも罹患しやすくなります。休日は、お子さんの体調に合わせた家庭での過ごし方をよろしくお願いいたします。

また、これからの季節は寒暖差が激しかったり、梅雨に入ると寒いと感じたりする日も多くなることが予想されます。寒い時には、運動着の長袖長ズボンを着用させ、体調に合わせた調整はしていますが、ご家庭でも1枚多く羽織るものを持たせるなど、衣服の調整ができるようご協力ください。

5年生は、19~20日に志津川合宿があります。規則正しい生活をして、体調を整え、全員元気に参加できるように、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。また、保健調査以外で心配なこと等がありましたら、いつでもご連絡ください。



## 6月の保健行事



日時	検診・検査	対象学年	留意点
6月 4日 (木)	耳鼻科検診 8:40~	・全学年	・耳の掃除をしてきてください。
6月10日 (水)	内科検診 10:30~	・全学年	・運動着を持ってきてください。
6月11日 (木)	歯科検診 8:30~	・全学年	・朝の歯みがきをしてきてください。
6月23日 (火)	尿検査 (二次)	・対象者	・二次対象者と未提出者が対象となります。

\*学校医検診を欠席した場合は、ご家庭で学校医の医療機関で受診していただくようになります。対象のお子さんには、書類を発行します。

⇒6月30日 (火) までの受診をお願いいたします。

\*各種治療勧告書を発行してまいります。治療勧告書を配付された場合には、速やかに、かかりつけ医の受診をお願いします。



# 6月の保健目標 「歯を大切にしよう」



昨年度、賀美石小学校での歯科検診後、むし歯と言われたお子さんのほとんどは、治療済みになっています(むし歯のあった児童15名中10名が治療済みの状況です)。

最近、「むし歯」のお子さんは減ってきていますが、「歯垢(歯の汚れ・食べかす)」や「歯肉(歯茎の様子)」の状況でチェックが入るお子さんは、減らない傾向があるように感じています。

毎日は難しい場合でも(低学年はなるべく毎日・・・)、定期的に寝る前の仕上げみがきをして、お子さんの口腔内の状況を確認していただきたいと思ひます。

いた  
痛くないのに？  
どうして怖い？

おとな やく ふたり ひとり  
大人の約2人に1人！  
にほんじん こくみんびょう  
日本人の国民病

じかくしやうじやう じゆうしやうか  
自覚症状なく重症化する  
「サイレントキラー」

は うしな げんいん  
歯を失う原因  
だいいち い  
第一位

ぜんしん  
全身の  
こわ びやう き げんいん  
怖い病気の原因  
にも

は しにく けんこう たいせつ  
歯だけでなく歯肉の健康も大切に



今年も暑さが予想されています。  
毎朝の「水筒」の準備・確認をお願いいたします。

## 知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。



悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。

### 梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数(WBGT)を参考に
  - 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
  - 3 のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を
-