ほけんだより ⑥

令和７年６月３日
大田区立東糀谷小学校
保　健　室

梅雨入りが近づいてきました。むし暑い日がふえてきます。汗をたくさんかいたときは、汗をふくと少し落ち着きます。汗ふきタオルを用意するといいですね。風を通しやすい涼しい服装がいいですが、涼しい日や冷房対策に、上着があると安心です。むし暑さにまけないよう、引き続き「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、水分をしっかりとって元気にすごしましょう。

６月の予定

５日（木）	**歯科（午前）１，２，３年**
１０日（火）	**４年　歯みがき指導**
１７日（火）	**４年希望者　色覚検査**

今月の目標
歯を大切にしよう

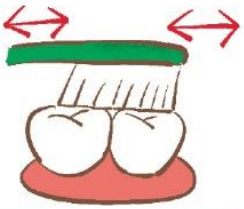
＜今年の標語＞
「歯みがきで　丈夫な体　基礎づくり」
毎日のていねいな歯みがきで、丈夫な体をつくりましょう！

６月４日～１０日は
歯と口の健康週間

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の４つを意識してみましょう。

軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす

歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる

鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

保護者の皆様

○ハンカチ・汗ふきタオルを持たせてください。

ハンカチや、この時期のタオルは、手を洗ったあとの手拭きや汗ふきのためだけでなく、緊急のけがの手当ての際の傷あてや保冷剤包み、万が一の火災の際の煙よけ、咳やくしゃみが出るときの飛沫防止など、こどもたちが学校で一日を過ごす中で、とても重宝するものです。

自分の始末を自分でできる最も基本的な安心グッズであるハンカチ・汗ふきタオル。毎日清潔なものをぜひ持たせてあげてください。

○感染症への対応について

４月、５月、目立った感染症の流行は見られませんでした。学校は、こどもたちが集団で生活をする場のため、お子様が感染症にかかられた場合、療養と他のお子様への感染を防ぐために、学校を一定期間お休みしていただくことになります（出席停止）。出席停止となる主な感染症は下表のとおりです。医療機関で下記感染症の診断を受けたら、医師に出席停止期間を確認していただき、学校に御連絡をお願いします。

主な学校で予防すべき感染症の種類（下記以外の感染症もあります）		
新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ	百日咳
麻しん（はしか）	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	風疹（三日ばしか）
水痘（みずぼうそう）	咽頭結膜炎（プール熱）	結核　髄膜炎菌性髄膜炎
腸管出血性大腸菌感染症	流行性角結膜炎	急性出血性結膜炎
感染性胃腸炎（ﾉﾛｳｲﾙｽなど）	溶連菌感染症	伝染性紅斑（りんご病）
手足口病	マイコプラズマ感染症	ウイルス性肝炎
帯状疱疹	ヘルパンギーナ	アデノウイルス感染症

登校する際には、医師の診断と療養期間確認のため、「出席停止解除願い」の提出をお願いします（保護者記入）。学校のホームページからダウンロードして印刷が可能です。御理解と御協力をお願いいたします。