



令和7年5月30日
大田区立六郷小学校
保健室

日差しが強く、暑い日が増えてきました。外で汗をかいた後、エアコンの効いた室内にいますと、汗が冷えて体調を崩しやすくなります。汗はしっかりと拭いて、温度調整しやすい服装にするようにしましょう。汗を拭く用と、手洗い後に手を拭く用にハンカチを2枚用意するのもおすすめです。



ほけんぎょうじ 6月の保健行事



10日（火）移動教室前検診（6年生）・プール前検診（該当者なし）
25日（水）歯みがき指導（2年生）※持ち物などは、別紙でお知らせします



おうちの方へ

○健康診断について

健康診断にご協力いただきありがとうございます。健康診断の結果、疾病の疑いがある場合には「結果のお知らせ（受診連絡票）」をお渡ししています。学校の健康診断はスクリーニング（疾病異常の疑いがあるかないかの選別）であり、確定的な診断ではありません。お子様が用紙を持ち帰ってきた場合は、早めに医療機関で受診をしてください。（受診の結果、異常なしと診断される場合もあります。）

**※健康診断で未受診の項目がある場合、水泳の授業に参加することができません。
早めに病院での受診をお願いします。**

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しましょう！

今の時期は、まだ体が暑さになれていないため、体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給・休憩をとりましょう。また、睡眠・食事をしっかりととるなど、規則正しい生活を意識していきましょう。



ぼうし 帽子をかぶろう！

ぼうしをかぶると、

・頭皮の日焼けを防ぐこと

・頭の温度が上がるのをおさえること

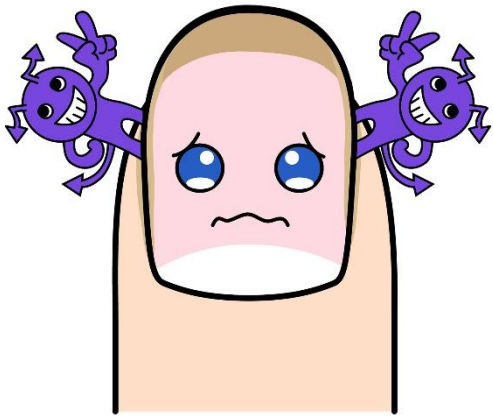
ができます。帽子の中に熱がこもりやすくなるので、通気性のよいものを選ぶのがおすすめです。

がつ ほ けんもくひょう とき えいせい き つ
6月の保健目標① つゆ時の衛生に気を付けよう

<爪を切ろう！>

爪がのびたままにしておくと、汚れが爪の間に残り、ばい菌が爪の中で増えていってしまいます。のびた爪の中の汚れは、手洗いでだけでは落とすことができません。

爪がのびていると、ボールなどが当たった際、爪が割れてしまったり、折れてしまったりすることがあります。



爪がのびていないかチェックしましょう。
のびている人は、お家で切りましょう。



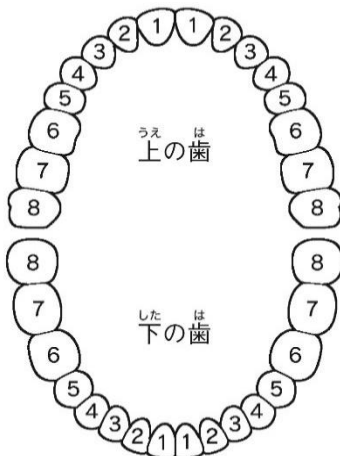
がつ ほ けんもくひょう ば よ ぼう
6月の保健目標② むし歯を予防しよう



まい にち つか は たい せつ
毎日使う歯を大切に

体が成長するにつれて、子どもの歯は大人の歯に生えかわります。歯は一生の間、毎日使い続けるので、ていねいにみがいて、大切にしましょう。

おとな は
大人の歯
 (28～32本)



まえ ば 前歯 (1・2) た もの を かじり 取り ます。

けん し 犬歯 (3) た もの を ひ き ち ぎ っ た り、 か み 切 っ た り し ます。

おく ば 小臼歯 (4・5・6・7・8) た もの を こ ま く す り つ ぶ し ます。

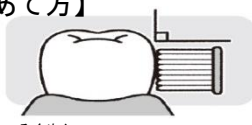
ただ は かく にん
正しい歯ブラシのしかたを確認しましょう！

【持ち方】



えんぴつを持つように 軽くに持つ。

【あて方】



歯の側面にまっすぐ あてる。

【うごかし方】



力を入れずに やさしく動かす。

【みがく時の注意！】



1本1本ていねいに みがく。

歯ブラシが広がらないくらいに 力がベスト！