

# 保健だより

令和7年6月6日（金）

6月号



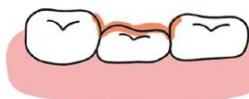
## ○歯を大切にしよう

6月になり、天気の崩れる日が増えてきました。急に寒くなったり暑くなったりすると、体調を崩しやすいだけでなく、熱中症にもなりやすいです。特に急に暑くなる日は、熱中症への警戒を最大限に高めましょう。

6月の保健目標は、『歯を大切にしよう』です。皆さん、普段の歯みがきはきちんとできているでしょうか。4・5月の歯科検診では、歯垢や歯石がついていると言われた人がたくさんいました。下の図を見て、みがきにくいところを意識するだけでも、いつもより丁寧にみがくことができます。

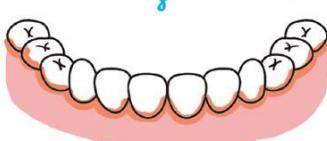
### みがきのこしが 起きやすい場所

#### 歯の高さが違うところ



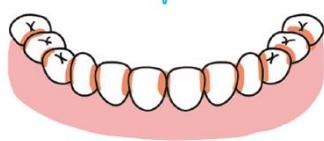
中学生である皆さんの年頃では、12才臼歯（第二大臼歯）が生えてきます。一番奥にあり、生えかけのため高さが低く、歯ブラシが届きにくいです。

#### 歯と歯肉のさかい目

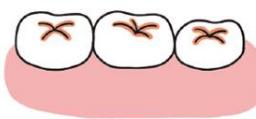


歯ブラシだけでは取り除けない汚れがあります。デンタルフロスを使用するのがおすすめです。

#### 歯と歯の間



#### 奥歯のみぞ



歯ブラシの毛先が曲がってしまうほど強く当てるとき、かえってみがきのこしが起きてしまいます。優しくこちよこちよみがきましょう！

#### 歯のうら側



歯ブラシを縦に差し込んで汚れをかき出しましょう。

## 【水泳学習で気を付けること】

6月23日から始まります！

### ・爪を短く切る

友達と接触した際にけがをする・させる怖れがあります。

### ・体調を整えてから参加する

全身を使った運動量の多い活動になります。十分に睡眠をとったり、朝食をしっかり食べたり、いつも以上に体調に気を付けましょう。

### ・帽子・タオル・くしの貸し借りはしない

感染症を防ぐためにも、貸し借りは絶対にしないようにしましょう。



## 保護者の方へ



各種検診にご協力いただき、誠にありがとうございます。今後も一部検診が残っておりますので、下記をご確認ください。

### ○健康診断結果について

4月中に行った定期健康診断の結果を随時配付しています。「受診の必要性がある」と結果が出ている場合は、お早目に受診していただくようお願いいたします。受診をされましたら、結果の用紙の下部についている「受診報告書」をご記入の上、学校までご提出ください。

また、検査結果が正常の場合はお知らせを配付しないものもございます。下記をご確認ください。

結果の配付	検査名
全員に結果のお知らせを配付するもの	尿検査、心電図検査（1年生）、歯科検診
異常があった場合のみお知らせを配付するもの	視力検査、聴力検査、内科検診、運動器健診、耳鼻科検診（1年）、眼科検診

### ○今後の検診日程

学年	6月
1年生	9日（月）尿検査③、19日（木）眼科検診
2年生	9日（月）尿検査③、19日（木）眼科検診
3年生	9日（月）尿検査③、10日（火）内科検診 19日（木）眼科検診 ※対象者のみ（アンケートにて抽出）
特別支援	9日（月）尿検査③、19日（木）眼科検診 ※1・2年生のみ



お子さんの学年の欄をご確認ください。身体測定以外の健診は学校医や外部機関が来校し実施するものになります。そのため、この日に欠席すると、保護者の方の引率で学校医の医療機関を受診していくことになりますのでご了承ください。また、欠席していて受診ができなかったお子さんにはお知らせを配付しています。お子さんが持ち帰ってきたら、お早目に中身をご確認ください。



### ○水泳学習事前健康調査について

6月23日（月）から水泳学習が始まるにあたり、事前の健康調査を実施します。6月2日（月）に『水泳学習事前健康調査票』を配付しました。まだ提出されていない方は、6月11日（水）までに学級担任へご提出ください。この健康調査票が提出されていないと、水泳の授業には参加できません。ご協力よろしくお願ひいたします。

また、水泳学習当日は、お子さんが水泳に参加できる体調かどうか、ご家庭でその都度確認をいただきますよう、お願ひいたします。

