

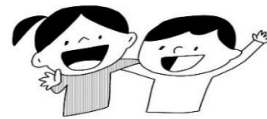
ほけんだより 6月

令和8年6月2日
台東区立谷中小学校

体が暑さに慣れていないなかで急に気温が上がってきていますので、天気や気温の変化に対応しきれず、体調を崩しやすい時期でもあります。保健室からみていると、十分な睡眠がとれていない児童が気になります。今月から、水泳指導も始まります。規則正しい生活で、元気に過ごせるよう、ご家庭でのご協力をよろしくお願い致します。

保健目標

- は たいせつ
・歯を大切にしよう
- とき けんこう き つ
・つゆ時の健康に気を付けよう



★6月8日(月)～12日(金)は

「歯みがきがんばり週間」です！



歯科健診では、「歯垢がついています」や「むし歯があります」と言われた人も多くいました。歯垢はむし歯や歯肉炎(歯ぐきの病気)の原因になります。生涯、健康な歯と歯肉で生活できるよう、今から正しい歯みがきを習慣にしていきましょう。

「歯みがきがんばり週間」では自分の歯みがきで、歯垢がどれくらい残っているかを家で確認し、上手に落とす工夫や練習をします。「歯垢染め出し・はみがきがんばりカード」は、6月5日(金)に配りますので、家庭での取り組みをお願いします。

<ハンカチ・ティッシュの持参のお願い>



手を洗った後、急に鼻血が出てしまった時など、ハンカチ・ティッシュを持ち歩いていなくて困ることがよくあります。また、ハンカチは洗濯し、毎日清潔なものを持参してください。

指先やつめに汚れが残りやすいので、つめを短く切っておきましょう。



<色覚検査について>

4年生に希望調査を配付予定です。検査を希望する方は、申込書を担任までご提出ください。

他学年でもご希望の方は、6月26日(金)までに担任へ連絡帳等でお知らせください。

水泳学習が はじまります

チェック & チェック

前日までの準備はOK?	今日は元気にプールに入れるかな?
<input type="checkbox"/> つめは切っていますか？	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べましたか？
<input type="checkbox"/> 耳のそうじをしましたか？	<input type="checkbox"/> 健康観察をしましたか？
<input type="checkbox"/> 目、耳、鼻、ひふの病気が治っていますか？	* 痛いところはありませんか？ * 熱はありませんか？
<input type="checkbox"/> 夜は早めに寝ましたか？	* 調子の悪いところはありませんか？

一昨年度から、水泳カードはありません。必ず、各ご家庭で朝の検温、体調の確認をお願いします。

保健室で水泳参加の可否を判断することはできません。よろしくお願いします。

今月より水泳指導が始まります。内科・耳鼻科・眼科の病気にはプールに入ることによって症状が悪化するものもあります。定期健康診断でお知らせをもらったお子様につきましては、早めに受診するようお願いいたします。また、受診報告書は学校までご提出ください。

プールに入っていいの？

とびひ

治るまで入れません。プールの水でうつることはありませんが、他の人と触れると悪化したり、うつすことがあるためです。

疥癬かいせん

治療を始めていればプールに入れます（ただ角化型疥癬は感染力が強いため外出を控えます）。

皮膚の病気編



アタマジラミ

治療を始めていればプールに入れます。でもタオルや水泳帽の貸し借りはやめましょう。

水いぼ

プールの水ではうつらないので、入ってもいいです。でもタオルやビート板と一緒に使うとうつることがあるので注意しましょう。プールの後はシャワーできれいにしましょう。

保護者の方へ

< 熱中症を予防しよう！ >

1 暑い日は、無理をしない！特に、急に暑くなった日は特に注意しよう。

具合が悪くなったら早めに休もう。

2 こまめに水分補給をしよう！

のどが渇く前に、こまめに水分をとるようにしよう。

3 涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶろう！

薄着で風通しのよいものを着よう。登下校時にも、校帽を忘れずに。

4 体調が悪い時は危険！無理をしないように。

日頃から、規則正しい生活（早寝早起き朝ご飯）と適度な運動で暑さに負けない体をつくろう。疲れをためないように、早めに寝よう。

5 室温等を調節し、暑さを和らげる工夫をしよう！