

6月

ほけんだより



令和8年6月15日
武蔵野市立第一小学校
校長 福島 健明
No. 4

急に気温が高くなる日が増えています。暑さに慣れていない状態では、熱中症にかかるリスクが高くなりますので、十分に休養を取らせ、朝食をしっかり食べてから学校に送り出していただくと安心です。

6月 健康診断の予定(お子さんと確認してください)

月日	健康診断	対象学年	準備すること
18日(木)	歯科健診	全学年	ていねいに歯をみがいておく。
25日(木)	歯科健診欠席者	該当者	
6月中	色覚検査	2年生希望者	希望調査を行い、希望者のみ検査を行う。

【健康診断の結果について】

現在、定期健康診断の結果をまとめています。すべての健診結果を「健康の記録」に記入してから、7月17日(金)にご家庭に配布します。結果をご確認ください。検査の結果、治療が必要となった人には、「結果のお知らせ」を配布しています。治療が終了次第、学校に「結果のお知らせ(報告書)」を提出してください。

※個人情報用ファイルに入れて配布します。8月27日(木)始業式の日には個人情報用ファイルのみを学校に返却し、「健康の記録」はご家庭で保管してください。

※A4サイズのプリントで結果をお知らせしています。学校に再提出する必要はなく、ご家庭で保管します。

心臓検診・腎臓検診の結果、二次検査や治療が必要になった児童にのみお知らせを配布しています。それ以外のご家庭には、結果配布はしていません。7月に配布する「健康の記録」に結果を記入してあります。

梅雨時の安全対策について

お子さんに伝えてほしいこと

思わぬ事故が発生しがちな梅雨の時期です。先日、道路で滑って膝から血を流しながら登校した児童や、右手に傘、左手に荷物を持っている状態で転び、顔面を打ったり、擦りむいたりして登校した児童などがいました。

学校では、傘の使い方や雨の日に気を付けたいことなどの安全指導を行っています。おうちでも、雨の日の荷物や登校する際に一声かけていただくと助かります。

- ・傘の使い方を確認する
(ふざけて傘を振り回さない、傘を広げるときは周囲の人に気をつける)。
- ・レインコートを着る
(特に、低学年は傘を差すよりも安全な場合が多いため)。
- ・レインシューズ(長靴)を履く(足元を濡らさない)。
- ・車や自転車などに気をつける。
- ・マンホールの上など、すべりやすいところを歩かない。

【お子さんと一緒にお読みください。】

6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

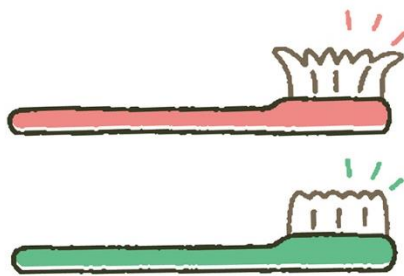
むし歯は「痛い」という自覚症状がないまま、どんどん悪くなっていきます。冷たいものや固いものをかんだときに「痛い」と感じたときには、歯の内部までむし歯が入り込んでいるのです。むし歯になる前に、自分の口や歯の形にあった歯みがきができるようになってほしいです。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

かがみを見て、確認してみよう！

健康な歯肉と歯肉炎の歯肉 どちらがう？

健康な歯肉



歯肉炎の歯肉



色

薄いピンク色

赤っぽい
赤紫色

状態

硬い

はれて
ブヨブヨ
している

出血

出血しない

ある