

# ほけんたより 6月



令和7年6月4日  
墨田区立錦糸小学校  
保健室

運動会が終わりました。今までの練習の成果は発揮できましたか。今までの一つ一つの練習も含めて、全てがみなさんの力になっています。秋には学芸会があります。運動会で育んだチームワークを、今後の学校生活でも生かしていきましょう。

6月中旬から水泳指導が始まります。水泳道具の準備はもちろんですが、健康診断（耳鼻科、眼科、内科）で受診のお知らせをもらった人や、まだ健診を受けていない人は、受診をして報告書を学校に提出してから水泳指導に参加することができます。早めに病院に行き、見てもらうようにしてください。



## 6月の保健行事



日程	行事	対象学年	気を付けること
6月 5日(木)	歯科検診	1・3・5年	事前に歯磨きをしておく
6月 6日(金)	歯科検診	2・4・6年	事前に歯磨きをしておく
6月 18日(水)	色覚検査	4年（希望者のみ）	13日（金）までに希望調査を提出する
6月 23日(月)	日光移動学習教室 事前健診	6年	着脱しやすい服装（ワンピース等不可） 日光移動学習教室健康観察表を持ってくる

### 健康診断結果のお知らせについて

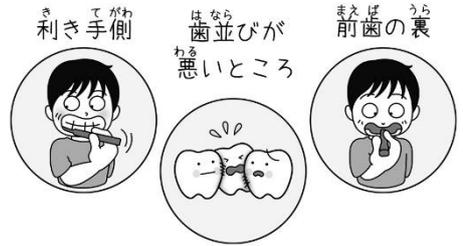
健康診断の結果、受診が必要な場合やその他お知らせがあるお子様には「健康診断結果のお知らせ」を配布しています。（4年生の色覚検査は全員に結果を配布します。）受診が必要な場合は「健康診断結果のお知らせ」を病院へ持参し、受診報告書に記入をしてもらい学校へ提出をお願いいたします。耳鼻科、眼科、内科健康診断で受診が必要な場合（健康診断欠席者も含む）は、受診した病院の医師の判断により水泳指導への参加が可能となります。早めの受診をお願いいたします。

異常なしの場合には、6月末に配布する「健康カード」にてお知らせいたします。健康カードが配布されたら結果をご確認いただき、ご家庭で保管をお願いいたします。

6月は歯科検診です。毎日どのような歯磨きをしていますか。歯ブラシの毛先は開いていませんか？前歯ばかり磨いていませんか？強い力で磨いていませんか？

右の磨きにくい部分を参考にしながら、優しい力で細かくブラシを動かして磨くようにしましょう。ブラシの毛先が開いていると汚れがしっかり落とせません。新しいものを用意してもらってくださいね。

こんなところが  
みがきにくい！



学校薬剤師 鴨下先生のお薬講座 ~6月 薬は誰でも使っているの？~

Q:お友達が飲んでいる薬をもらっているの？

A:ダメです！薬はその人の体に合わせてお医者さんが決めたものなので、他の人は飲めません。

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1~2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。



### 尿検査未提出者について

尿検査の提出がまだお済みでない方は、東京都予防医学協会 保健会館2階健診センターに6月2日(月)~6月30日(月)の平日9:30~11:00までにご持参いただくようお願いいたします。