

令和8年6月3日
墨田区立錦糸小学校
保健室

ほけんだより

6月



運動会が終わりました。練習から本番まで、一人ひとりが全力で取り組む姿が見られました。運動会で育んだ協力することの大切さを今後の学校生活にもつなげていきましょう。

そして、6月中旬から水泳指導が始まります。水に親しみながら安全に活動するためには、体調を整えることが大切です。朝の健康観察をきちんと行い、少しでも体調がすぐれない場合は無理をせずお知らせください。あわせて、爪を短く切る、朝食をしっかりとるなど、基本的な生活習慣についてもお声掛けをお願いいたします。安全で楽しい水泳指導となるよう、水泳道具の準備等、ご家庭でもご協力をお願いいたします。



6月の保健行事

日程	行事	対象学年	気を付けること
6月 4日 (木)	歯科検診	1・3・5年	事前に歯磨きをしてから登校する
6月 8日 (月)	歯科検診	2・4・6年	事前に歯磨きをしてから登校する
6月17日 (水)	色覚検査	4年 (希望者のみ)	
6月22日 (月)	日光移動学習教室 事前検診	6年	着脱しやすい服装 (ワンピース不可) 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。

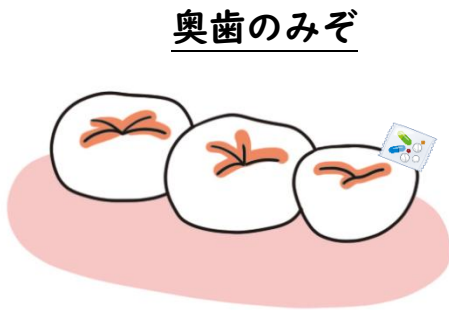
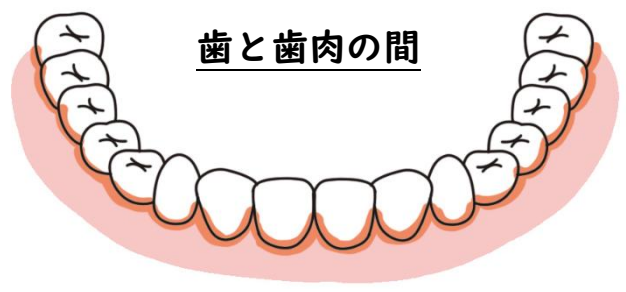
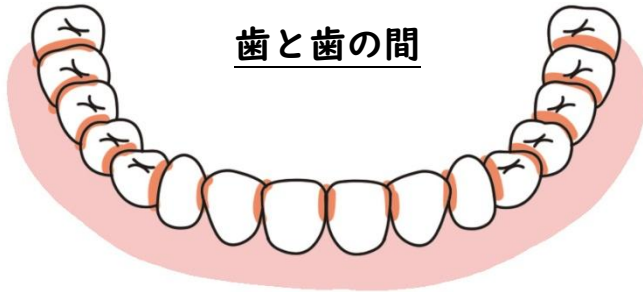
異常なしの場合には、6月末に配布する「健康カード」にてお知らせいたします。健康カードが配布されたら、結果をご確認いただき、ご家庭で保管をお願いいたします。

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 保健会館クリニックに6月1日(月)~6月30日(火)の平日9:00~11:00までにご持参いただくようお願いいたします。

きちんとみがきはできていますか？

6月は歯科検診が行われます。きちんと歯磨きしているつもりでも、みがき残しがあるかもしれません。次の部分は特に気を付けて丁寧に磨きましょう。そして、歯ブラシの状態もチェックしてみてください。歯ブラシの後ろから見て、毛先が広がっていたら新しいものにとりかえましょう。



夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

まいにちすこ 毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、ねっちゆうしよう 熱中症になりにくくなります (しよねつじゆん か 暑熱順化)



きほん 基本はしっかり
あせ 汗をかくこと



まいにち すこ 毎日、少しずつでも
うんどう 運動しよう



ふろ お風呂でしっかり
ゆぶね 湯船につかろう



あせ 汗をかいたら
すいぶん ほきゆう こまめに水分補給



学校薬剤師 鴨下先生のお薬講座 ～とびひ・水いぼ・あせものケア～

汗をかく季節は皮膚のトラブルが起こりやすく、とびひや水いぼ、あせもが増えます。皮膚を清潔にし、ひっかかないことがとても大切です。汗をかいたら早めにふき取り、シャワーで流すと予防になります。