

ほけんだより

ふんわり



ながく て しりつきたしょうがっこう ほけんしつ
長久手市立北小学校 保健室
れいわ ねん がつはっこう
令和7年6月発行



がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標



は たいせつ 歯を大切にしよう

なつ がそこまで来ています。あさ かぜ ここち すず かん ひるま あせ ようき
夏がそこまで来ています。朝は風が心地よく、涼しいと感じていても、昼間は汗ばむ陽気になる
ひ おお じ き からだ あつ な ねっちゅうしょう
日が多くなりました。今の時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすくなり
あつ ひ すず かんきょう す そと で ぼうし じぶん ねっちゅうしょう
ます。「暑い日は涼しい環境で過ごす」「外に出るときは帽子をかぶる」など自分で熱中症
よぼう つと たいいく じゅぎょう とちゅう ほうかなど すいぶんほきゅう はやね
予防に努めましょう。そして、体育・授業の途中や放課等には「こまめに水分補給をする」「早寝・
はやお 早起き・朝ごはんを食べる」も大切です！

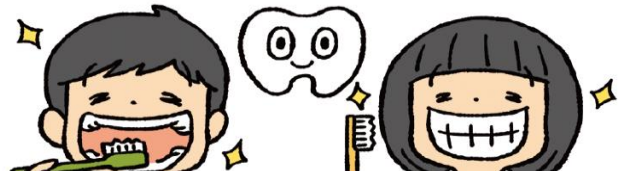
し か けんしん にってい 🦷 歯科検診の日程 🦷

6/5(木)	6/12(木)	6/19(木)
ねんせい 1年生 ねんせい 5年生	なかよし ねんせい 2年生 ねんせい 4年生	ねんせい 3年生 ねんせい 6年生

じ かいし
9時開始です。し か けんしん
歯科検診では、むし歯
があるかだけでなく、歯肉の状 態・歯
なら び し こう ぐ あい あご じょうたい は
並び・歯垢のつき具合・顎の状 態・歯
がきちんと磨けているかもみています。

し か けんしん けっか し けんしん
歯科検診の結果のお知らせは、検診を
う ぜんいん わた うち ひと いっしょ
受けた全員に渡します。お家の人と一緒に
じぶん くち なか ようす かくにん
に自分の口の中の様子を確認できると
よいですね。「検査や治療や相談をお勧
めします」に〇があったら、早めに歯医
しゃ さんへ行きましょう。

6月4日～10日は は くち けん こう しゅう かん 歯と口の健康週間



できているかな? 正しい歯のみがき方

まいにち は せっきゃく 毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多く
なっ て 口の中 で むし 歯菌 が増 えて しま います。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご 動かす



は けさき
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

まいにちすこ しょうかん
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
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。



あせ 汗をかいたら十分な水分と
適度な塩分を補給する。

2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう！



まちがいがしのこたえは保健室の前にはってあるので見に来てね。

◆◆◆◆ おうちの方へ ◆◆◆◆

○ 定期健康診断結果「受診のお勧め」について

4月・5月に身体測定・視力検査・聴力検査・内科検診・耳鼻科検診・眼科検診等を実施しました。所見があったお子さんには「健診結果のお知らせと受診のお勧め」を配付させていただいています。もう既に多くの受診報告書が届いており、有難く思います。ご多用とは思いますが、子どもたちが健康で楽しく、日々の生活が送れますように、お早めに受診していただきますようご協力お願いいたします。



百日咳は出席停止、伝染性紅斑は主治医の判断によって出席停止の有無が変わります。

○ 伝染性紅斑（りんご病）・百日咳にご注意ください

現在、北小学校では大きな流行はみられませんが、全国的には感染者数が増えているようです。新学期の疲れや暑さ等で抵抗力が下がる頃ですので、お子さまの健康観察と手洗い・うがいの励行をお願いいたします。微熱や咳、鼻水などの風邪症状がみられる場合には、お早めに受診されますようお願いいたします。

※伝染性紅斑…両頬に紅い発疹、網目状の発疹が四肢に現れることがある。感染力は発疹が出る前のかぜ症状がある時に最も強く、発疹が出た後はほぼ消失。

※百日咳…風邪症状で始まり、次第に咳の回数が増えて程度も激しくなる。約2～3週間持続。次第に特徴ある発作性けいれんの咳が出る。乳児は重症化し、肺炎や脳症の合併症を起こすこともある。

