



令和7年6月2日 No.3

射水市立片口小学校

保健室

梅雨の季節になりました。湿度や温度が高く、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいため注意が必要です。また、6月は水泳学習や宿泊学習(5・6年生)等も行われます。日常とは違った活動に備えて、体調を整えることができるよう規則正しい生活を意識しましょう。

6月の予定

6月の保健目標「歯を大切にしよう」

内容	日時	対象	留意点
内科検診	6月3日(火)	3、5、6年生	・4月初めに配付した「運動器検診実施について」を参考に、服装の準備をお願いします。 ・1、2、4年生で前回欠席した人はこの日に行います。
尿検査 (二次)	6月4日(水) 予備日5日(木)	対象者	・二次検査対象者、前回未提出者のみ ・朝忘れずに採尿し、提出してください。
フッ素洗口 開始	6月4日(水)～ 毎週水曜日の朝	全学年 (希望者)	・フッ素洗口の効果を高めるために、朝食後ていねいに歯を磨いてきてください。 ・1年生は初回に水で洗口の練習を行います。
歯っぴー教室	6月12日(木)	1年生	・歯科衛生士さんと第一大臼歯や歯の磨き方について学習します。 ・1年生は、この学習の後に歯の染め出しの宿題があります。ご協力をお願いします。

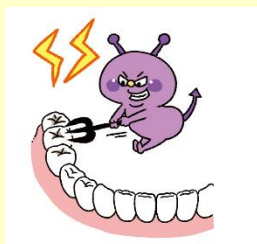


6月4日～10日は
歯と口の健康週間

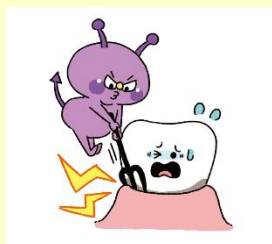


「歯と口の健康週間」に合わせて、歯垢染め出し剤を使った「歯みがきチェック」を行いましょう。保健室からの宿題です。普段の歯みがきでしっかりきれいに磨けているかを自分の目で確認しましょう。また、口の中をよく観察し、乳歯から永久歯への生え替わりの様子や歯並び等も確認するとよいですね。

「むし歯になりやすいところ」をチェック!



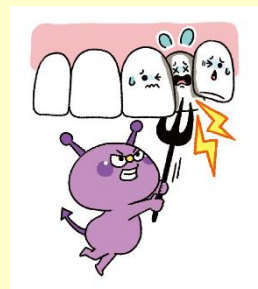
おくば
奥歯のかみ合わせ



は は
歯と歯ぐきの間



は は
歯と歯の間



でこぼこしているところ

すいえいがくしゅう もうすぐ水泳学習がはじまります！

水泳学習

じゅんび 準備はOK？



プールに入る前日までに…

- ☑ 手と足の爪を切っておきましょう。
- ☑ 早寝をして、体調を整えましょう。
- ☑ 耳や鼻・目・皮膚に病気がある人は、プールに入っ
てよいかをお医者さんに相談しましょう。

保護者の皆様へ

水泳学習がある期間中、毎朝「健康チェック表」に体温・体調等の記入・押印(サイン)をしてください。子供たちが健康・安全に水泳学習を行うために、ご協力よろしくお願いします。

当日の朝は…

- ☑ 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ☑ 排便の時間をとりましょう。
- ☑ 必ず「健康チェック」をしましょう。

入る前には
準備運動を
忘れずに！

こんな様子が続くときは、お医者さんに診て
もらいましょう。

プールに入った後も健康チェック！

- ☐ 皮膚がかゆくなった。
- ☐ 目が痛い。かゆい。
- ☐ 耳が痛い、つまっている。

健康チェックの仕方

健康チェック表

名前（ ）

毎朝ご家庭でお子さんの検温と健康チェックをし、記入してください。体温が平熱よりも高く、体調が優れない場合は、無理をせずに家で休養してください。未記入の場合は水泳学習に参加できません。

押印または保護者の方のサインをお願いします。

日付	体温	体調（あてはまるものに○） ※○がある場合、水泳学習への参加不可	水泳学習への参加・不参加	保護者印	委任印
例 6/10	36.5℃	下痢・腹痛・のどが痛い・咳 目やに・目が赤い・皮膚の異常 その他（ ）	参加・不参加	EP はんこ、サインなど	

平熱よりも高い場合は、無理をしないでください。

体調を確認し、あてはまる
ところに○をつけてく
ださい。

熱がある場合や「体調」の欄に○がある場合
は、水泳学習への参加を控えてください。