

ほけんだよし 6月

令和8年5月29日 No.3

射水市立片口小学校

保健室

梅雨の季節が近づいてきました。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

内容	日時	対象	留意点
心臓検診	6月1日(月)	1年生	・当日欠席により未受検となった場合は、保護者同伴のもと、他校の実施日に受検してもらいます。
フッ素洗口 開始	6月3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年生は初回に水でうがいの練習を行います。
耳鼻科検診	6月5日(金)	全学年	・耳掃除をしておきましょう。
歯っぴー教室	6月12日(金)	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。 ・今回は保護者参加型で歯の染め出しをしますので、ご協力お願いします。
歯科健診	6月25日(木) 26日(金)	1～3年生 4～6年生	・朝、丁寧に歯を磨いて登校しましょう。 ・全員に結果のお知らせを配布します。



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、保健室からの宿題としています。お子さんが、普段の歯みがきできれいに歯を磨けているかを確認できる機会です。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の点検もお願いします。

はみがきの重点ポイントは、ここ！



奥歯のみぞ



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



凸凹しているところ

もうすぐ水泳学習がはじまります！

準備をお願いします



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。健康チェック表の提出がない場合は参加できません。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。

こんな様子が続くときは、病院で診てもらいましょう。

プールに入る前日までに…

- けが防止のため手と足の爪を整えてください。
- 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、プールに入つてよいかを主治医に相談しましょう。

当日の朝は…

- 体力の維持のため、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。

プールに入った後の健康チェック

- 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。

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	責任印
① 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)
	℃	下痢・腹痛・のどが痛い・咳			

押印または保護者の方のサインをお願いします。

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。