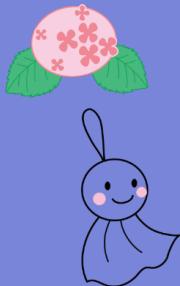




げんきのもと

令和8年5月29日
松戸市立八ヶ崎小学校
保健だより 6月



6月になり、雨の日が多くなる季節となりました。じめじめした天気が続くと、体が疲れやすくなったり、気分がすっきりしなかったりすることがあります。また、気温や湿度が高くなるこの時期は、熱中症にも注意が必要です。こまめに水分をとり、少しでも体調の変化を感じたときは、無理をせず早めに休むようにしましょう。雨の日が続きますが、心も体も元気に6月を過ごしていきましょう。

6月の健康診断は、学校医の先生が行う「歯科健診」、「内科健診」、検査機関の人達が行う「心電図検査」があります。健診や検査では、自分の順番を静かに待ったり、先生の話をよく聞いたりすることも大切です。また、気になることや心配なことがあるときは、先生や保護者の方に相談してみましょう。自分の体について知り、健康に過ごせるようにしていきましょう。

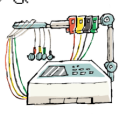




【保護者の皆様へ】

4月から健康診断の実施にあたり、書類の提出や当日の準備等にご協力いただきありがとうございます。健康診断は、子どもたちが元気に学校生活を送るために、自分の体の様子を知る大切な機会となっています。

6月は、学校医の先生による「歯科健診」「内科健診」、検査機関による「心電図検査」などを予定しています。健診の結果、受診や治療をおすすめするお知らせを配付する場合があります。その際は、早めの受診にご協力をお願いいたします。

また、日頃から十分な睡眠や朝食をしっかりとることは、健康診断を受けるうえでも大切です。引き続き、ご家庭でもお子さんの体調管理や健康への声かけをお願いいたします。

健康診断を通して、自分の体の様子を知り、健康について考えるきっかけにしてほしいと思います。学校でも、子どもたちが安心して元気に学校生活を送れるよう、健康面のサポートを続けてまいります。ご家庭でも、結果のお知らせをご確認いただきながら、お子さんの体調や生活習慣について話をする機会にしていいただければ幸いです。今後とも、子どもたちの健やかな成長のために、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

項目	対象学年	実施日	健診を受ける準備やポイント	検査担当
心電図検査	1年生	6月2日(火)	①必ず体着を持ってきましょう ②手首と足首に洗濯ばさみのようなものをつけます ③むねにきゅうばんをつけます ④検査はいたくありません。 	松戸市医師会
歯科健診②	5・6年生	6月4日(木)	朝学校に来る前に必ず歯みがきをしましょう 	学校歯科医 内田先生
内科健診③	2・3年生	6月11日(木)	体操服を忘れずに持ってきましょう かみの毛が長い人は、2つにむすびましょう  	学校医 山下先生
歯科健診③	1・2年生	6月18日(木)	朝学校に来る前に必ず歯みがきをしましょう 	学校歯科医 大川先生

熱中症に気をつけよう！

熱中症とは、暑さによって体の中の水分や塩分のバランスがくずれ、体温をうまく調節できなくなることで起こります。暑い場所で長い時間過ごしたり、水分をとらずに運動したりすると、熱中症になりやすくなります。

【熱中症の疑いがある体の様子】

頭がいたい



めまいがする



体がだるい



たくさん汗をかく



顔が赤い



【熱中症を予防するために】

熱中症を予防するためには、毎日の過ごし方が大切です。

- のどがかわく前に水分をとる
- ぼうしをかぶる
- 汗をかいたらハンカチでふく
- しっかり朝ごはんを食べる
- 早く寝て、十分に休養をとる

暑い日が続きますが、自分の体調に気をつけながら、元気に過ごしましょう。

歯と口の健康週間です

6月4日から10日までは、「歯と口の健康週間」です。毎日使う歯は、食べる・話す・笑うなど、元気に生活するためにとても大切な役割をしています。歯や口の健康を守ることは、体全体の健康にもつながっています。

むし歯や歯ぐきの病気を防ぐためには、毎日の歯みがきが大切です。食べた後は、歯ブラシを使って、一本一本ていねいにみがくようにしましょう。特に、歯と歯の間や奥歯は、食べかすが残りやすい場所です。鏡を見ながら、みがき残しがないか確認しながらみがくこともポイントです。

また、よくかんで食べることや、好ききらいをせずに食事をするこも、健康な歯や口をつくるために大切です。おやつを食べる時間を決めることや、甘いものを食べすぎないこも、むし歯予防につながります。

学校でも歯科健診が行われます。もし、むし歯や歯ぐきの治療が必要なお知らせをもらったら、早めに歯医者さんを受診しましょう。これからも、自分の歯を大切にしながら、健康な歯と口を守っていきましょう。

