

ほけんだより 6月

令和8年6月2日
江東区立豊洲北小学校
校長 佐藤 勝行
保健室 養護教諭



歯科健診では、むし歯はないけれど、歯こう(歯のよごれ)がついているという人がいました。歯こうをそのままにしておくと、むし歯や歯肉炎になってしまいます。ていねいな歯みがきを心がけましょう。

5月なのに、30℃をこえる暑い日があってびっくりしましたね。今年の夏は、とても暑くなると言われています。6月は、暑い日だけでなく、雨がたくさんふる「梅雨」の季節です。じめじめして、おし暑い日が続くので体が疲れやすくなります。

睡眠、食事、水分をしっかりとり、じめじめした暑さに負けない体をつくって、健康に過ごしましょう。

暑さに備えよう

熱中症にならないようにするためには、体を暑さに慣れさせることも大切です。



湯船につかる



涼しい服を着る



軽く運動する



こまめに水分をとる



部屋の温度を下げすぎない



水泳指導が始まります



奥歯のみぞ



歯と歯肉の間



歯と歯の間



歯ならびがでこぼこしているところ

歯みがきのポイント



とくにていねいにみがいてほしいところです！

かくにん確認しよう！

- ☆朝ごはんを食べましたか？
- ☆検温しましたか？
- ☆調子の悪いところはないですか？
- ☆手足のつめはのびていませんか？
- ☆耳あかはとりましたか？

6月の予定

- | | | | |
|-----|-------------|-----|-----------|
| 4日 | 内科健診 (1~4年) | 16日 | 視力検査 (4年) |
| 8日 | 視力検査 (5年) | 17日 | 歯科欠席者健診 |
| 9日 | 歯科健診 (3・6年) | 18日 | 視力検査 (2年) |
| 11日 | 耳鼻科健診 (全学年) | | |
| 12日 | 視力検査 (6年) | | |



保護者の皆様へ

健康診断の結果について

今月末で定期健康診断が全て終了いたします。それに伴い、医療機関への受診や精密検査が必要と思われるお子さんには、順次「結果のお知らせ」をお渡ししています。

お知らせを受け取られた際は、以下の点にご留意いただき、できるだけ早めの受診にご協力をお願いいたします。

- ・受診のお願い： 専門医を受診し、適切な処置をお願いいたします。
- ・今年度のスケジュール： 例年は6月の水泳学習開始前の治療をお願いしておりますが、今年度は日程の都合上、水泳学習が始まった後の耳鼻科健診となります。そのため、通知が届き次第、スムーズな受診にご協力いただけますと幸いです。