

令和8年6月2日

喜多見の学び舎  
世田谷区立喜多見小学校  
校長 橋口 直美  
養護教諭

# ほけんだより 6 月号



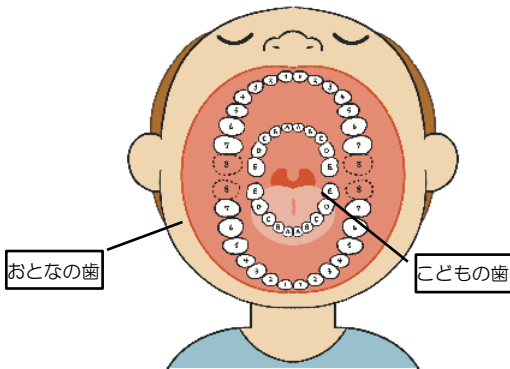
## 梅雨に入り、むしむした天気が続きます

大雨が降り気温が下がったかと思えば、30℃を超える真夏日となり…と、安定しない天気が続きます。気温の変化が激しいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。「早ね・早起き・朝ごはん」を合言葉に、生活リズムをしっかりと整えて、元気にこの季節を乗り切りましょう。

### 今月の保健目標

### 歯を大切にしよう

## 口の中を見て、チェックしてみよう



- 歯がぐらぐらしている
- 歯のみぞが黒くなっている
- 歯のみぞや歯と歯の間に白い石がつまっている
- 歯ぐきから血が出ている

### たくさんチェックがついた人は…

歯みがきが上手にできていないかもしれません。

歯がぐらぐらしていると、歯みがきが難しくなります。

奥歯や歯と歯の間は、みがき残しが多くなります。

みがき残しや食生活のみだれによって、歯ぐきの状態が悪くなります。

すみずみまでいねいに歯をみがき、口の中をきれいにしましょう。

### 学校医の先生を紹介します

今年度、健康診断などでお世話になっている先生方です。

【内科】	小林 俊夫 先生	【耳鼻科】	西城 隆一郎 先生	【眼科】	熊川 美代子 先生
【歯科】	法木 淳 先生	【薬剤師】	谷口 好憲 先生		

# すいえい がくしゅう はじ 水泳の学習が始まります



たの すいえいがくしゅう  
～楽しい水泳学習にするために～

ぜんじつ 前日に、つめをきれいに切っておきましょう。



プールのときは普段よりも皮膚の  
出ている面積が広いので、爪が伸び  
ていると友達にぶつかったときにけ  
がをさせていただきます。

みみ 耳そうじをきちんとしておきましょう。



耳あかがたまったらプールに入  
ると、耳の中でふやけてしまい、耳が  
聞こえづらくなることも。ただし、耳  
そうじのしすぎもよくありません。

じゅんびうんどう しっかり準備運動をしましょう。



水泳で多く起こるのが、「水の中で足  
がつる」こと。最悪の事態になりかねな  
い怖いことです。そうならないためにも、  
準備運動をしっかりとしましょう。

くあい 具合が悪いときはすぐに言いましょう。



水の中では、自分が思っている以上  
に体力を使います。ちょっとした  
体調がおかしいと思ったら、すぐに近  
くにいる先生に言いましょう。

いんどうけつまくねつ ねつ かんせんしゅう ちゅうい  
アタマジラミや咽頭結膜熱(プール熱)などの感染症に注意しましょう。



感染症という、なんとなく冬のイメージが強いですが、プールの  
時期に多く広がるものもあります。その代表が、アタマジラミと咽頭  
結膜熱(プール熱)の二つです。注意していきましょう。



保護者の皆様へ ～いつも、御協力ありがとうございます～

## 歯科検診のお知らせについて

6/4(木)、6/11(木)に歯科検診を行います。歯科検診結果のお知らせは全員に配布します。異常がなかった人にも配布しますので、お知らせの内容を見ていただき、「要治療」に印がついている人は受診をしてください。「要相談」に印がついている人は、一度、歯科医で相談することをお勧めします。受診しましたら、連絡票を学校に提出してください。

## 受診結果提出のお願い

定期健康診断の結果、病院で詳しい検査や治療が必要と思われる児童には、お知らせの用紙を渡しています。医療機関で診察・検査等受けましたら、結果の提出をお願いします。まもなく、水泳指導が始まります。水泳の可否に関わるものもありますので、水泳指導開始前までに受診されますようお願いいたします。御家庭で経過観察をしている、治療中等、保護者の方の判断で現在受診をしない場合は、その旨を返信欄に書いて御提出ください。

## 色覚検査について

現在、学校において色覚検査は定期健康診断で実施していませんが、希望する児童対象に行いたいと思います。検査の対象学年は、4～6年生です。希望される場合は6/12(金)までに、連絡帳等で御連絡をお願いします。