

6月 ほけんだより



令和8年
横浜市立
校長
養護教諭

5月29日
荏田小学校
村上 尚子
浅見 和香

みなさん、こんにちは！

さいきは、晴れて暑い日が多くなってきましたね。

たいいくの授業が終わった後や、外でうんどうした後に頭が痛くて保健室に来る人もふえています。
外でうんどうした後は、水分をしっかりとって「熱中症」にならないようにしましょう。

なぜ「熱中症」になるの？



熱中症！！

①気温が高い中で運動をすると体温が上がる

②体温を下げるために汗をかく

③汗をたくさんかくことで、体の中の水分がへる

④体の中の水分がほとんどなくなると、汗が出なくなる

⑤体温を下られなくなり、頭痛や体のだるさが出てくる

⚠ 体がまだ暑さに慣れていないので、体温が上がりやすいです。夏になる前の今から気をつけましょう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間



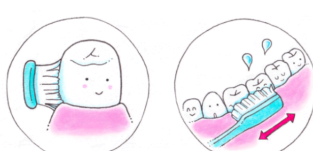
朝ごはんや夜ごはんを食べたあと、きちんとはみがきをしていますか？
げんきな体でいるために、歯や口の中のけんこうは、とても大切です。
おいしくたくさんご飯を食べてげんきでいられるように、ていねいにはみがきをしましょう！
正しいはみがきのポイントをお伝えします。

1 歯ブラシの持ち方



力が入りすぎてしまう人はこちらがおすすめです。

2 歯の表面をみがくときは？



直角に当てる
歯2本分を20回みがく

3 歯と歯ぐきの間をみがくときは？



歯と歯ぐきの間に歯ブラシの毛がはいるように

むし歯になりやすいところはここ！



奥歯の溝



歯と歯ぐきの間



でこぼこしている歯の間



歯と歯の間

6月の健康診断

※校医の先生のご都合や行事、感染症の流行などで変更する場合があります。

歯科検診：〈お世話になる校医の先生〉 渡部 譲治先生（ワタナベ 歯科医院）
1日（月）3・5年生

耳鼻科検診：〈お世話になる校医の先生〉 大田 隆之先生（おおた 耳鼻咽喉科）
3日（水）1・4年、希望者

尿検査：検査二次（対象者のみ）：4日（木）容器提出日
対象の人にお知らせのお手紙や尿検査キットを配ります。業者からキットや一次検査の結果が届いてからの配付となります。

心臓病検診（心電図検査）：5日（金）1年生、昨年度未受診者 体育着を持ってきます。

保護者の皆様へ

【定期健康診断について】

4月から始まった定期健康診断も6月で全日程が終了いたします。
定期健康診断の結果については、疾病等が疑われるお子様のみに随時『受診のおすすめ』をお渡ししています。受診が終了された場合には、『受診のおすすめ』用紙の切り取り線以下を、学校にご提出ください。定期的に受診している場合やすでに受診が済んでいる場合は、保護者の方が結果のお知らせにその旨を記入して、ご提出ください。改めての受診は必要ありません。

全体結果については、今後、健康手帳にてお知らせいたします。
健康手帳の返却は7月上旬頃を予定しています。尿検査等の結果が出そろってからのご返却なので、お時間をいただく場合があります。

【健康手帳の結果の見方について】

健康手帳がお手元に届きましたら、もくじから定期健康診断のページと歯の健康のページをご覧ください。

<定期健康診断のページ>

／のところは異常なしです。

各検診で疑いのある疾病等があると判断された場合はその疾病名を記入しています。

身体計測・視力・聴力は養護教諭が測定し、記入しています。

聴力検査で聞こえない音があった場合は○を記入しています。

確認しましたら、下部にある保護者印の所にサインもしくは印をお願いします。

<歯の健康のページ>

お子様の学年のページや欄をご覧ください。

歯科検診の歯式や結果等は歯科校医の診断内容を歯科衛生士が記入しています。

乳歯の△は「要抜去歯」をあらわしています。『歯の検査のしるしのせつめい』と違う表記です。

確認しましたら、保護者印の所にサインもしくは印をお願いします。