

ほけんがより



令和8年6月1日
横浜市立荏子田小学校
校長 堀口 直明
養護教諭 渡会 みな美



あじさいの花が美しい季節となりました。
梅雨は気温や天候の変化が大きく、体調をくずしやすい時期です。ご家庭でも、十分な睡眠や規則正しい生活を心がけ、お子さまの健康管理にご配慮ください。
元気にこの季節を乗り切れるよう、ご協力をお願いいたします。



子どもの歯(乳歯)の むし歯を放っておくと...

「乳歯は生え変わるから、むし歯になってもそのまま大丈夫！」なんて思っている人はいませんか？

そんなことはありません！！

乳歯の奥でねむっている大人の歯(永久歯)にばいきんが入ってもろくなってしまうたり、乳歯がなくなることによって歯並びがガタガタになってしまうたりします。

乳歯のむし歯でも早めに歯医者さんに行きましょう。



歯科検診の結果

むし歯や治療が必要な歯があるお子さまはとて少なく、ご家庭での丁寧な歯みがきや定期的な受診のおかげと感じています。いつもありがとうございます。

一方で、「受診のすすめ」を受け取っているお子さまもいますので、できるだけ早めの受診をおすすめいたします。

保健室では、歯への関心を高める取り組みとして、クラスごとに「かばさん」の掲示を行っています。治療後に用紙をご提出いただくと、かばさんがにこにこになります。引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。





6月9日(火)はプール開きです。気温・水温が上がってきたら水泳学習が始まります。水泳学習の時は、水着等の持ち物だけではなく体の準備も大切です。健康診断で受診のおすすめを渡された方や気になることがある方、体調の変化等ありましたら早めの受診をおすすめします。

❀水泳学習前のお願い❀

- ・登校前に必ず体温を測りましょう
- ・朝ごはんをしっかり食べましょう
- ・手足のつめを短く切りましょう
- ・早く休むようにしましょう
- ・前日にお風呂に入って体をきれいにしましょう
- ・体調がすぐれないときは、無理をしないようにしましょう



お願い

急性疾患やけがの状態によっては、プールに入れない場合があります。気になる症状等ありましたら、医師の判断のもと担任や養護教諭にご相談ください。詳しくは配信されました「水泳学習のお知らせ」をご確認ください。



6月3日(水)色覚検査
:4年生希望者

6月11日(木)内科健診
:1・2・3年

内科検診では、心臓・背骨・胸・皮ふなどの状態を医師が確認し、病気の早期発見につなげます。

検診のときは、体育着等で受けます。正しく診るために、医師や養護教諭が体育服をめくったり、服の中に聴診器を入れたりすることがあります。

検診は、周りから見えないよう配慮したスペースで行い、養護教諭が立ち会って実施します。

ご不明な点がありましたら、養護教諭までご相談ください。

そろそろはじめましょう

熱中症予防

今年は5月から暑い日が続いています。急に気温が上がるこの時期は、体がまだ暑さに慣れておらず、熱中症になりやすくなります。暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

水分補給



水分をこまめにとろう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう