

ほけんざり 6月

令和8年6月4日
横浜市立川和東小学校
保健室

5月28日に行われた「ドリームステージ」では、各学年が今年度の学年目標について発表しました。私は今年度、川和東小に着任し、初めてドリームステージに参加しました。どの学年も、自分たちの目標や思いを学年で堂々と発表する姿はとても素敵だと感じました。



1年生「れいんぼうパワー」 2年生「レインボースター」 3年生「サンシャイン」
4年生「GO 4 IT!」 5年生「さくら～満開に輝かせよう～」 6年生「挑戦」
7組「チャレンジ∞!」

どの目標にも、「仲間と協力すること」「自分らしく成長すること」「新しいことに挑戦すること」などの思いが込められているように感じました。目標に向かってがんばるためには、勉強や運動だけでなく、心と体の健康づくりも大切です。みなさんがそれぞれの目標に向かって元気に過ごせるよう、保健室から応援しています。

雨の日の持ち物を確認しよう

雨の日は、登校中に靴下や服がぬれてしまうことがあります。ぬれたままで過ごすと、体が冷えたり、気持ち悪くなったりすることもあります。安心して学校生活を送れるように、次のものをランドセルやロッカーの中に入れて準備しておく心安心です。



- 予備の靴下・タオル・ビニール袋・着替え用の服

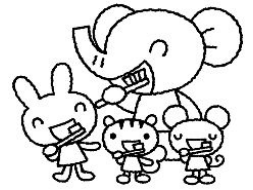
熱中症に気をつけよう

暑さに体が慣れていないこの時期も、熱中症に注意が必要です。水分補給のポイントは、一気に飲まず、こまめに一口ずつゆっくり飲むことです。また、夏に向けて暑さが厳しくなってきます。暑さ対策グッズをおうちの人と相談して用意しておく心安心です。

- 汗ふきタオルやハンカチ
- 脱いだり着たりできる温度調節のできる上着
- 汗をかいたとき用の着替え
- 保冷機能のある水筒
- 帽子



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」歯を大切にしよう



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。特に、甘いものを食べたり飲んだりした後や、寝る前はていねいにみがきましょう。学校は、給食後に歯みがきの時間を設けていませんが、うがいをするだけでも口の中をきれいにする効果があります。また、熱中症対策としてスポーツドリンクを飲む人は、飲んだ後にお茶や水を飲んだり、うがいをしたりすると、むし歯の予防につながります。

歯科検診後に「受診のおすすめ」の用紙をもらった人は、早めの歯科受診をお願いいたします。受診が終わりましたら、受診の結果を提出してください。



ハンカチ・ティッシュは持ち歩き、予備のマスク



鼻水や鼻血が出たり、汗をかいたり手を洗ったりすることが学校ではあります。保健室に来室する児童を見ると、ハンカチ・ティッシュ・予備のマスクを持っていない児童が少なくありません。ハンカチ・ティッシュ・予備のマスクは、手を洗ったあと、汗をふくとき、鼻水や鼻血が出たとき、咳やくしゃみが出たときなど、学校生活で使う大切な持ち物です。毎日ハンカチとティッシュ・予備のマスクを持ち歩く習慣を身につけ、清潔に気持ちよく過ごしましょう。



「おしゃれ」と「身だしなみ」



気温が高くなり、服装も軽くなる季節になりました。学校は、学習や運動、休み時間の活動など、さまざまな場面でたくさんの方が一緒に学び、生活する場所です。服装には「おしゃれ」と「身だしなみ」があります。自分らしさを大切にしながらも、動きやすさや安全面、みんなが気持ちよく過ごせる「身だしなみ」も大切です。例えば、「走ったり遊んだりするときに動きやすい服装」「しゃがんだり座ったりしても安心な服装」「肌の露出が多すぎない服装」「破れやほつれが活動の妨げにならない服装」などを心がけることが大切です。

また、自分の体は自分だけの大切なものです。必要以上に見せたり見られたりしないようにすることは、自分を守ることもつながります。学校では、自分も友だちも安心して過ごせる服装を考えていきましょう。

5月保健室来室状況

・けが：306人
 ・病気その他：229人
 合計：535人

▼4・5月の低学年と高学年のけがの人数です

	4月	5月	合計
合計	183	306▲	489

けがの人数を知り、どう感じましたか？まわりの人とぜひけがの防止について話題にしてみましょう。