



～すこやかだより～

令和8年6月4日
横浜市立 間門小学校
校長 小原 健人
養護教諭 萩原 愛花

6月は雨が降って寒い日があったり、蒸し暑い日があったり、気温の変化が激しい時期です。昨日は台風のため、休校になりました。おうちでゆっくりできたでしょうか。

明後日はいよいよMSTですね。どの学年も一生懸命に練習に取り組んでいる様子がみられます。きっとこの慌ただしい毎日がしんどいと感じながらも一生懸命取り組んでいる頑張り屋さんもいるかと思えます。朝ごはんをしっかりと食べてくる、水分を多めに持ってきて小まめに水分補給をする、夜は普段より早めに寝るなど、いつもの生活を少し工夫して、土曜日のMSTをむかえられるとよいですね。当日は暑いようなので熱中症対策を忘れずに！



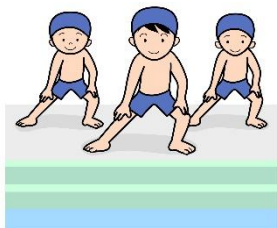
◆ 6月の保健目標「歯をたいせつにしよう」 ◆

6月の保健目標は「歯をたいせつにしよう」です。9日(火)のすこやかテレビは学校歯科医の荒木先生にきていただき、歯の大切さや口のなかの清潔について、お話していただきます。自分の普段の歯みがきの様子と照らし合わせて、お話が聞けるとよいですね。9日～15日(月)まで歯みがき週間になります。より丁寧に歯みがきに取り組み、おうちの人に確認してもらいましょう。すこやかカレンダーの提出は、6月16日(火)です。

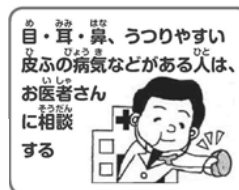
歯みがき検査があります！6月22日には、歯みがき検査があります。ごはんを食べたあとに歯みがきをする、家では鏡を見ながら歯の隅々までみがくなど歯みがきを習慣にして、みなさんと「A」を取れるように頑張りましょう！

◆ 水泳学習について ◆

水泳学習がはじまります。水泳学習を安全に行うために、以下のことをご家庭でもご指導お願いいたします。健康面で心配なことがありましたら養護教諭までご相談ください。



水の中でも熱中症に注意



◆ 食中毒を予防しよう ◆

「細菌を付着させない、量を増やさない、殺菌する」

が食中毒を予防する3大原則です。

- 手を良く洗い清潔にする
- 野菜や魚介類などは水で丁寧に洗う
- 火を通すべき食品はしっかり加熱をする
- 作り置きせず必要な量だけ調理する

ポイント!

水分の補給に便利なペットボトル。あなたはどのように飲んでますか？

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食べカスが逆流して、ペットボトルの中に。雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪いときには下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。

ペットボトルで飲むときは

- ◎コップにうつす
- ◎口をつけて残ったらできるだけ早く飲みきる

ペットボトルいつまで飲める？

【保護者の皆様へ】

◆ この時期に流行しやすい病気 ◆

病名	症状	かかったら・・・
水痘（水ぼうそう）	体と首のあたりから顔面に発しんが生じる。発熱を認めることが多い。	すべての発しんが痂皮化（かさぶたになるまで）するまで出席停止です。
咽頭結膜熱（プール熱）	発熱（38～39℃）、のどの痛み、結膜炎などが生じる。	症状が消失した後、2日経過するまで出席停止です。
手足口病	口の粘膜や手足に、水ぼうそうのような発疹があらわれます。	たいていは、数日で自然に治りますが、症状がひどい場合には医療機関を受診してください。
伝染性紅斑（りんご病）	軽いかぜに似た症状に加えて、両ほお、腕、脚にレースのような赤い湿疹を生じます。	
ヘルパンギーナ	38～40℃の発熱、のどの痛み、食欲不振、全身のだるさなどを生じます。	特別な治療法はなく、症状を楽にする対症療法が行われます。
伝染性膿痂疹（とびひ）	水ぶくれやびらんができるものと、厚いかさぶたができるものがあります。	皮膚科で内服薬や塗り薬が処方されます。
アタマジラミ	頭がとてほかゆくなりますが、数が少ないうちは気づかないこともあります。	薬局でアタマジラミ駆除の薬を買って駆除します。

◆ 健康診断の結果について ◆

4月から行っていた健康診断が終盤にきています。健康診断にて病気や異常の疑いがあった児童には「受診のおすすめ」を配付しています。用紙を受け取られましたら医療機関の受診や、かかりつけの医師にご相談されるなど適切に対応していただきますようお願いいたします。なお、受診されましたら結果を記入していただいた用紙を学校に提出してください。また、医療機関を受診せずに経過観察する、定期的に通院しているので改めて受診はしない、という場合には、その旨を用紙に保護者の方が記入していただき、学校まで提出をお願いいたします。

すべての健康診断の結果を健康手帳に記入します。結果が書かれた健康手帳を7月に返却しますのでお子さんとご確認の上、該当欄に押印をお願いいたします。

学校カウンセラー鈴木先生の6月の来校予定

6月11日(木) 全日 6月29日(月) 全日 7月7日(火) 全日 7月16日(木) 全日

予約は、副校長藤澤または児童支援専任木下または養護教諭萩原にご連絡ください。