



安城市立志貴小学校 保健室
令和7年 6月号

6月の学校保健目標
「歯を大切にしよう」

5月は寒暖差が激しく、胃腸炎の症状や暑さによる頭痛や気持ち悪いなどの症状が出て、体調をくずす子が多かったです。これからは雨の日が多くなり、蒸し暑くなります。まだ暑さに体が慣れていないうちは、熱中症になりやすくなります。特に生活リズムが整っていないときは要注意です。最近ではしまった「心の天気」のコメントを見ていると、「朝から眠たい」「つかれた」というコメントがよく見られ、すいみんや休養が足りていないのではないかと心配です。疲れもたまってくる頃なので、早く寝る・早く起きることを意識して、6月を元気に過ごしましょう。

その□□不足 熱中症の危険あり！

すいぶん えんぶん ぶとく
水分・塩分不足

すいみん ぶとく
睡眠不足

うんどう ぶとく
運動不足



汗をかく分こまめな水分補給を！
のどがかわく前に30分に1回は飲もう。

ぐっすりねむって体温調節しやすい体に！
免疫力アップで体の調子をととのえよう。

運動で体をあつさにならそう！
軽い運動をして汗をかこう！

2～6年生保護者の方へ

**生活リズムを
ととのえよう！**



6月23日(月)からアウトメディアチャレンジ週間をおこないます

昨年度の取組から、デジタル機器（テレビ、ゲーム、スマホ、タブレット、パソコンなど）を夜ねる前まで使っていて、夜ねるのが遅くなっている子が多い傾向にありました。最近の子どもたちの様子からも、質の良いすいみんをとり、元気に過ごしてほしいと思っています。

そこで、6月9日（月）～13日（金）に、2～6年生対象に、「すいみんとデジタル機器」についての授業をおこないます。その際に授業で学んだことをプリントにして持ち帰るので、保護者の方にも内容を確認していただきたいです。（詳しくは、後日プリントを配布）

また、6月13日（金）に、『アウトメディアチャレンジシート』を持って帰らせます。アウトメディアとは、メディアの利用時間やルールを守り、生活リズムを整えようとする取組です。こちら、後日配布するプリントをよく読んで、23日（月）までに、ご家庭でメディアルール（特に夜ねる前のメディアの使い方）を決めていただき、23日（月）からルールが守れたかチェックをします。子どもたちの見守りやご協力をよろしくお願いします。

6月4日～10日は「^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」です！

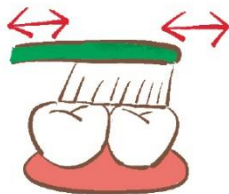
できているかな？ 

^{ただ}正しい^は歯^{かた}のみがき方

せっかく毎日^{まいにち}歯^はみがき^はをしていても正しい^{ただ}みがき方^{かた}ができていないと、みがき残^{のこ}しが多^{おほ}く
な^{くち}って口^{なか}の中^はでむし^ば歯^{きん}菌^ふが増^{つぎ}えてしま^いいます。次^{つぎ}の4つ^いを意識^{しき}してみましょ^うう。



^{かる}軽い^{ちから}力で
えんぴつ^も持ち



こきざ^{うご}みに
動か^かす



歯^はブラシ^けの毛^{さき}先^はを
歯^はの面^{めん}にあて^る



鏡^{かがみ}を見^みながらみがいて、
みがき残^{のこ}しをチェッ^くする

^{うん どう}8020運動^{どう}ってなに？

「8020運動」は「^{うんどう}80歳^{さい}になっても^じ自分の^{ぶん}歯^はを20
^{ほん}本^い以上^{じょう}保^{たも}とう」という運動^{うんどう}です。20本^{ほん}は「自分の^{じぶん}歯^はで食^た
べる」ために必要^{ひつよう}な本数^{ほんすう}です。これより少^{すく}ないと、硬^{かた}い食^たべ
物^{もの}が食^たべられないなど、満足^{まんぞく}な食生活^{しょくせい}が送^{おく}れなくなる可能性^{かのうせい}
があります。



^{だいじ}大事な^は歯^はを
まも^もるために、
かみごたえ
のある^{もの}物を、
よくかんで食^た
べるのじゃ！

保護者の方へ

健康診断の結果通知

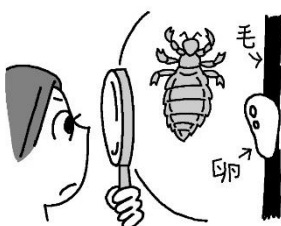
健康診断結果をまとめた用紙を「健康手帳」に添付し、健康診断が全て終わったお子さんから
順番にお子さんを通じてご家庭へお知らせします。結果を確認していただき、「健康手帳」の裏
表紙の裏面にある〈保護者印〉欄に、押印かサインをお願いします。確認後はご返却ください。

水泳指導の前の健康チェックについて

健康診断で目や耳、鼻、皮膚、心臓などの「受診のおすすめ」を受け取った方は、水泳指導ま
でに受診をお願いします。また、アタマジラミがいらないか頭髪チェックにもご協力をお願いし
ます。また、水泳指導当日は、爪を短く切り、健康観察をしていただきますようお願いします。

アタマジラミについて

アタマジラミは不衛生だから感染する訳ではなく、衛生面に気をつけていても、頭の接触などで感染します。



アタマジラミの卵はフケのような白い塊として確認できます。
フケとの見分け方は、指で取れにくいのがアタマジラミです。
卵は耳の後ろやえりあしなど、後頭部に多いようです。
もしアタマジラミが見つかったら、兄弟姉妹もチェックして、
感染拡大防止のために学校へもご一報ください。

