



保健だより

令和8年5月29日
八王子市立秋葉台小学校
校長 内藤 彰
養護教諭 佐藤 麻美子

運動会が終わり、梅雨の季節となりました。気温や湿度も高くなっていきます。朝晩と昼間の気温差もありますので、ぬぎ着できる服で調節したり、汗をきちんとふいたりするなど体調の管理をしっかりとって元気に毎日を過ごしましょう。

6月の予定

- 6/2 (火) 歯科健診 2・5年 《歯みがきを忘れずに！》
- 6/12 (金) 歯科健診 3・6年 《歯みがきを忘れずに！》

◆歯科健診の結果のお知らせ用紙をご確認ください◆



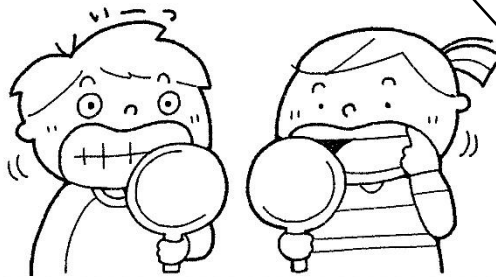
6月の保健目標

歯を大切にしよう



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？ この1週間はきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



『歯と口の健康週間』。これは、《歯と口の健康を守って、年をとってもずっと健康に過ごせる体を作りましょう》という週間です！

むし歯・歯周病の予防



歯を強くする

カルシウムが多い食品

牛乳

ヨーグルト



小魚



こまつな



納豆



食べたらかみがく



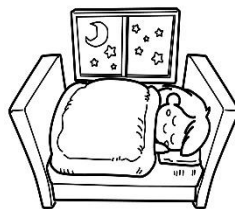
だらだら食べをしない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養のバランスのとれた食事をとる



規則正しい生活



自分にあつた正しいブラッシングの実行



定期的なチェック

すいえい はじ もうすぐ水泳が始まります！



◆プールの前には・・・目や耳、うつりやすい皮膚の病気をなおす！ 他にも…

・前の日は早く寝る



睡眠不足でプールに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。

・朝ごはんを食べてくる



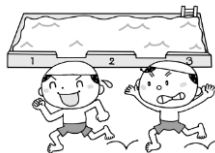
水泳はとても体力を使う運動です。朝ごはんと水分を忘れずにとりましょう。

・つめ切り、耳掃除をしておく



手足のつめが長い人は、泳いでいる人を傷つけます。短く切りましょう。

◆プールがはじまったら・・・



プールサイドは大変すべりやすいので、絶対に走ってはいけません。



先生の話をよく聞いて、けがのないようにしましょう。



途中で気分が悪くなったら先生にすぐに言いましょう。

【お願い】 ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○

水泳指導を始めるにあたって、安全への配慮に万全を期して臨みたいと思います。

そのため、定期健康診断で、**眼科・耳鼻咽喉科・内科**から「健康診断結果のお知らせ」が出ている場合は、水泳指導開始までに病院を受診し、医師の指導を仰いでください。

保護者の方へ

4月から行っております健康診断が、6月12日（金）の歯科健診で一区切りとなります。6月中に、緑色の健康カードで結果をお知らせしますので、内容のご確認をお願いします。

4月の計測結果と、健診結果をご確認いただき、2カ所に押印をして再度提出をお願いします。健康診断の結果、治療が必要なお子様には「結果のお知らせ」のプリントをお渡ししています。お知らせが届きましたら、早期の治療をお勧めいたします。

○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○ ＊ ○ ○ ○