



令和7年6月2日
立川市立第五小学校
養護教諭 橋本莉穂

天気の変わりやすい梅雨の季節がやって来ます。この時期は湿度も高く、体調を崩しやすいので体調管理には十分に注意が必要です。雨風が強く寒く感じる日もあるので、衣服の調節はいつも以上に気を配るようにしましょう。また新生活にも慣れてきて、生活リズムが崩れる人も増えます。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しながら、毎日過ごしましょう！

▽6月の保健行事



6月で定期健康診断が終わります。健康診断は、自分の体のことを見つめ直す良い機会です。歯科検診では、朝食で食べたものが残っていて「歯垢あり」と言われないように、当日の朝はしっかりと歯磨き・仕上げ磨きをお願いします！

○病院で検査が必要と思われる場合には、受診のおすすめの手紙を配布しておりますので、お早めの受診をお願いいたします。また現在治療中・通院中の場合は、その旨を保護者の方がご記入ください。

○学校で行われる健康診断は「スクリーニング」（落ち着いた環境で再度検査が必要と思われる人を見付けるための検査）です。病院で詳しく診てもらった結果「異常なし」と診断されることもありますのでご承知おきください。

日程	内容	対象者	準備
6月3日（火）	耳鼻科検診	1・2年生・こだま学級	耳掃除をしておく
16日（月）	八ヶ岳自然教室前 健康相談	5年生	上下のわかる服装 健康の記録を持参
18日（水）	歯科検診	3・4・6年生・こだま学級	丁寧な歯みがき
25日（水）		1・2・5年生	

★6月6日には日光移動教室説明会があります。事前に提出していただく保健書類の説明も行います。

▽健康診断の未受診者対応について

学校での校医健診を受診できなかった場合には「定期健康診断未受診について」という用紙をお渡しします。立川市内の学校医の医療機関であれば、無料で受診できるようになっております。必ず受診前に電話予約・診療時間等のご確認の上、用紙をお持ちになって受診ください。



▽かんせんしょうほうこく 感染症報告

5月は溶連菌感染症・流行性角結膜炎・流行性耳下腺炎（おたふく）・感染性胃腸炎の感染報告がありました。特に、強い腹痛や嘔吐・下痢等の症状が続く胃腸炎で欠席・早退する児童も多くいました。体調が優れない場合は、無理をせずお家で休養し、受診していただくようご協力お願いいたします。

★感染症に罹患した場合、「治療証明書」または「登校届」のご提出をお願いいたします。どちらも学校のホームページからダウンロードしてご利用いただけます。

▽すいスイしどう 水泳指導がはじまります！（★熱中症にも要注意★）

今年は6月9日から水泳指導開始となっております。楽しく安全に活動が出来るように、ご家庭でも特に朝の健康観察をしっかりとしていただくよう、ご協力お願いいたします。

また、水泳指導の時だけではなく、日頃から熱中症対策も行っていきましょう。熱中症は程度によっては非常に危険な症状になることもあります。生活リズムを整え、十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動に気を付けて、夏に備えましょう！

熱中症になりやすいのはこんなとき

気象条件

- ◆急に暑くなった日
(体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。)

体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき

環境

- ◆気温・湿度が高い
- ◆日差しが強い
- ◆風が弱い

これが熱中症の始まり

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い
- 頭が痛い

先生やおうちの人等、必ずすぐに周りの大人に症状を伝えましょう。涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。

熱中症にならないために

- 20～30分に一回、コップ1杯の水分をとりましょう。
(のどが乾いたときに、ガブガブたくさん飲むのではなく、少しずつこまめに。)
- 外に出るときは、帽子をかぶったり、風通しのよい涼しい服を着たりしましょう。

▽6月の保健目標 「よく歯を磨こう」

歯科検診では、いつもの歯みがきの仕方、どのあたりが磨かれていなかったのか、どんな生活習慣がよくないのかなど、考える良い機会です。そして、6月4日は「虫歯予防デー」と言われています。下のイラストを参考に、みがき残しが無いよう清潔な歯ブラシで正しいブラッシングを続け、虫歯を予防していきましょう♪

