

# ほけんだより6月

2025年 5月 30日  
横須賀市立大塚台小学校  
保健室 No.3-1



気温が高く校舎内で冷房を使う日が増えていきます。温度の調整はしますが、教室の場所や感覚のちがいによって寒さを感じやすく、それによって頭が痛くなったり、おなか痛くなったりすることがあります。外は暑くても教室の冷房対策として、うすい上着を用意しましょう。寒さを感じて具合が悪くなる可能性があります。

これから、雨の時期になりますので、「登下校は走らない」、「まわりをよく見て歩く」ようにしましょう。登下校に走って転ぶ児童がいます。

## ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！

暑さですぐに頭がいたくなる人は、経口補水液をお茶とは別の水筒に入れて持ってくることができます。担任の先生に家の人から伝えてもらってください。

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

## 6月の健康診断予定



日にち(曜日)	検査・検診	対象学年	時間	場所	注意事項
5日(木)	ないかけんしん 内科健診	1,3,5年生	13:20～	しちょうかくしつ 視聴覚室	おお 大きめのTシャツを着てくる。
11日(水)	にょうけんさ 尿検査③	かいめ みていしゅつしゃ 1回目の未提出者 じけんさしゃ 2次検査者	8:30まで	ほけんしつ 保健室	あさいちばん にょう 朝一番の尿をとって ほけんしつ 保健室に持ってくる。
20日(木)	ないかけんしん 内科検診	2,4,6年生  ぜんかいけつせきしゃ 前回欠席者	13:20～	しちょうかくしつ 視聴覚室	おお 大きめのTシャツを着てくる。

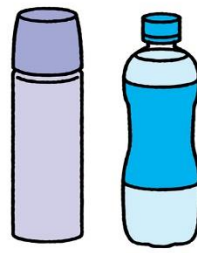
# セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いで菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

6月13日（金）16日（月）は

## よこすかしじゅんかいしかきょうしつ 横須賀市巡回歯科教室

横須賀市の歯科衛生士の方が、はみがきのしかたなどについて教えてください。

＜もちもの＞

- ①けんこうてちょう
- ②歯ブラシ（電動でないもの）
- ③われないコップ（1・2年生は1つ、3～6年生は2つ）
- ④手かがみ
- ⑤口ふきタオル
- ⑥えんぴつ・けしごむ（1～6年生）、赤えんぴつ（3～6年生）



＜おうちのかたへ＞

①3～6年生は、歯をピンク色に染めて歯垢の様子を見る「歯垢染め出し液」を使います。これを使用させたくないという場合は、担任までお知らせください。また、洋服につくと落ちにくいことがありますので、汚れてもよい服装で登校するようにしてください。

②5年生は、デンタルフロスの使用について実習します。矯正等でデンタルフロスの使用ができない場合は、お知らせください。

③手指消毒や器具の消毒にアルコールを使用します。アルコールにアレルギー等があり使用できない場合は、お知らせください。

\*時間割については、各クラスの週予定で確認してください。もちもののわすれがないようお願いいたします。