

# 6月のほけんだより

6月号  
西東京市立芝久保小学校  
養護教諭

\*おうちの人と一緒に読みましょう\*

先日の体育発表会では、みなさんの頑張る姿や輝く笑顔がとてもすてきでした。  
これからじめじめした梅雨の季節になると、なんだか心までじっとりしてしまいがちですが、自分のペースで心は晴れに切り替えながら学校生活を送りましょう。



## 6月の保健行事

日付	項目	対象者	持ち物・連絡
2日(金)	内科検診	1年生	【持ち物】体育着
15日(木)	歯科検診	1・4年生	【連絡】 朝、歯をみがいてきましょう。
22日(木)		3・5年生	
29日(木)		2・6年生	
26日(月) ～30日(金)	歯みがき週間	全学年	【連絡】 歯みがきカードを配ります。

## 暑さになれよう! 「暑熱順化」

「暑熱順化」とは…体が暑さに慣れること

- ◎かるい運動をする。
- ◎エアコンを使いすぎない。
- ◎お風呂(湯ぶね)につかる。



これから夏に向けて気温が上がります。  
今のうちに暑さになれておきましょう

暑熱順化を意識すると  
あせをかくのがうまくなり  
暑さに強い体に!

# しかけんしんむ 歯科検診に向けて…

しかけんしん う まえ ねが  
～歯科検診を受ける前のお願い～

あさは  
朝、歯をみがいてきましょう。

※ていがくねん低学年の子は、ひとおうちの人に仕上げみがきをしてもらうといいですね！



けんしん き  
～検診のとき、よく聞いてみよう～

じぶん自分のじゆんばん順番で、こうい校医のせんせい先生がいなんと言っているのかよく聞いてみましょう！

【/（しゃせん）】…ここには歯があります。

【C（シー）】…むしば歯があります。

【CO（シーオー）】…むし歯になりかけているは歯です。

【O（マル）】…むし歯を治りようしたは歯です。



## 保護者の方へ

### ●医療機関受診のお願いについて

今月で、すべての定期健康診断が終了します。提出物や事前準備などのご協力ありがとうございました。

さて、これまでの健康診断で「結果のお知らせ」を配布された方や、欠席されてまだ校医検診を受けていない方は、医療機関への受診をお願いいたします。特に、内科・眼科・耳鼻科検診の結果によっては、水泳指導の参加ができない場合もありますので、早めの受診をおすすめします。

### ●歯みがき週間について

後日、食後に歯をみがいた回数を記録する「歯みがきカード」を配布します。

6月26日（月）～30日（金）の期間、食後に歯をみがいた回数によって色分けして記録していただき、食後の歯みがきの習慣化を目指します。ご家庭でのお声掛けや、仕上げ磨きなど、ご協力をお願いいたします。

### ●6月から健康観察カードが廃止になります。

新型コロナウイルス感染症の位置付けが、5類感染症に移行したことに伴い、これまでご家庭で行っていただいた健康観察カードは6月から廃止になります。健康観察カードの提出はなくなりますが、引き続きご家庭での健康観察にご協力をお願いいたします。

今まで健康観察カードの提出にご協力いただき、ありがとうございました。