

ほけんだより

令和8年6月4日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



梅雨の季節になりました。校舎の中で過ごす時間が多くなりますが、晴れた日には外で思いきり元気に体を動かせるとよいですね。
また、気温や湿度が高い日が多くなってきています。熱中症を予防するために、毎日忘れずに水筒を持ってきて、たっぷりと水分補給ができるようにしましょう。



6月4日はむし歯予防デー

6月は、歯と口の健康に関する取り組みを行っています。歯と口の健康を保つための基本は、なんといっても毎日の歯みがきです。みがきのこしのない、上手なブラッシングを身につけましょう。

みがきのこしをなくそう！！

ハブラシをうまくつかってみがこう

歯ブラシをたてにして「わき」を使ってみがく

歯と歯の間

歯と歯ぐきのさかいめ

歯と歯ぐきのさかいめに毛先をしっかりとあててやさしくみがく

みぞをいしきて毛先をぴったりとあててみがく

おく歯のみぞ

歯ブラシのかかとでかきだすようにみがく

まえ歯の前歯のうら

歯みがきのあとはダブルチェック

鏡で見てチェック

手鏡を使うと、汚れや食べカスが残っているか見つけられるよ。

舌でさわってチェック

舌で歯の表面をさわってがツルツルしていたらきれいになった証拠だよ。

ピカピカツルツルが
きれいになった
サインだよ

～6月9日はプール開きです～

水泳の授業が始まります。水泳の授業では健康と安全を第一に考えて学習しましょう。体調が良くない時は無理をしないようにしましょう。

健康観察をしっかりと

手足の爪を短くする

タオル・ゴーグルの貸し借りはしない

プールサイドでは絶対に走らない

準備運動をしっかりと

耳・鼻・のど・目の病気の時は見学を

<保護者の方へ> 健康診断結果をお渡ししています

4～6月は定期の健康診断を実施しています。各種検診の結果を、お子さんを通じて順次通知しています。お子さんが良好な健康状態で学習ができますよう、受診が必要な所見につきましては、早めに医療機関へかかるようお願いいたします。受診後は、受診報告書をご提出ください。

学校で行う健康診断は、確定診断を行うものではありません。個別に受診し、かかりつけ医の診断・指導を受けてください。



水ぼうそうが流行しています

臨時のほけんだより(5/15にまなびポケットへ配信)でもお知らせしましたが、水ぼうそうの流行が続いています。お子さんの罹患状況や、予防接種歴のご確認をお願いいたします。

多くのお子さんは予防接種が済んでいても、水ぼうそうにかかっています。**体調がすぐれない時や発疹に気づいた時には、受診をしていただきますようお願いいたします。**診断された場合は出席停止となります。**出席停止期間は、「すべての発疹がかさぶたになるまで」です。**

水ぼうそうは感染力が強いため、早めの受診とご家庭での十分な休養をしていただき、蔓延防止にご協力ください。よろしくお願いいたします。