

おうちのひとといっしょによんでね!

ほけんだより

2026(令和8).6.1(月)
小坪小学校 保健室

6/4~6/10



小坪小学校には今、2人の教育実習生が来ています。もうお教室で会いましたか?その1人、大井 理楽(おおい りら)さんは、保健室の先生になるための勉強をしています。6月19日までいらっしゃいますので、保健室でお世話になるかもしれませんね。2枚目からのほけんだよりは理楽先生が作りました。しっかり読んでくれたら嬉しいです。

健康診断の結果について

4月から行ってきた健康診断の結果をお知らせしています。その中で疾病や異常の疑



いがあった人には「受診のすすめ(治療勧告書)」もお渡していますので、できるだけ早めに専門の医療機関に行くようにしてください。なお、学校の健康診断はスクリーニングとって疑わしい人をふるい分けるもので、確定診断ではありません。そのため、医療機関での詳しい検査の結果、異常なしと診断される場合もあることをあらかじめご承知ください。

健康診断はまだまだ続きます。今年度は聴力検査の機械が壊れてしまったため、他の学校から機械を借りる関係で、小坪小の聴力検査(1・2・3・5年生のみ)は6月12日~19日の間に行います。※4月のお知らせより変更となっています。すべての健康診断が終わりましたら、順次健康手帳をご家庭へお返ししますので、所定の場所に押印し、また学校にお戻しくださいますよう、よろしく願いいたします。

ぜひ、6ページの「成長曲線について」をお読みください!

これまでの身長と体重の数値を4~5ページのグラフに点でしるし、線でつなげてみてください。どのようなペースで大きくなっているかが一目でわかります。成長のスピードは一人ひとり違います。大切なのは周りの平均と比べるのではなく、「グラフの線が自分なりのカーブにそって大きくなっているか」ということです。もし、成長曲線のカーブが「急に横ばい」「横ばいが続く」「急激に角度が上がった」など、これまでのカーブから大きく外れる様子が見られたときは、生活リズムの乱れや体調の変化が隠れているかもしれません。気になることがありましたら、一度病院を受診してみてください。

実際に、天気の悪い日は「頭が痛い」「気持ちが悪く」「なんだかクラクラする」と言って保健室に来る人が多いように感じます...

気象病って?

頭痛、めまい、倦怠感、気分の落ちこみなど…。気圧、温度、湿度といった気候の変動に伴って起こる、このような不調のことを「気象病」と言います。低気圧が続く梅雨時や気圧の変化が大きい台風シーズンなどにみられやすく、自律神経が乱れることが影響しているそうです。十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事などを心がけて、自律神経を整えることが大切です。耳のマッサージをして血行をよくするのもよいと言われています。



ほけんだより

おうちの人といっしょにゆんでね♪ 2026年6月小坪小学校保健室

はじめまして！5月25日(月)～6月19日(金)まで保健室の先生になるための勉強をしている大井理栞(おおいりら)です。基本的に保健室にいますが、給食の時間には皆さんの教室に遊びに行くことがあります！ぜひ見かけたら、声をかけてくれるとうれしいです♪

今回のほけんだよりのこのページと次のページを書かせていただきました！ぜひ最後まで読んで感想を聞かせてね😊

水泳授業で気を付けたいこと!!

5月20日(水)から水泳の授業が始まりましたね！
実は、プールには、ルールを守っていないと感染してしまう病気があるのです...

咽頭結膜熱(プール熱)

感染するとどうなるの？

- 熱が出る(39.0℃～40.0℃)
- のどが痛くなる
- あたまが痛くなる
- 食欲がなくなる



流行性角結膜炎(はやり目)

感染するとどうなるの？

- 目が赤く、充血する
- まぶたがはれる
- ゴロゴロする
- 目やにが出る



予防するためには？



- ① タオルは自分の物を使いましょう
- ② シャワーをしっかりと体を洗い流そう
- ③ 手洗いうがいをしよう

ルールを守って、楽しい水泳の授業にしましょう♪



みがきマスターになろう!

6月4日から歯と口の健康習慣が始まります!!

みなさんは、正しい歯のみがき方を知っていますか?

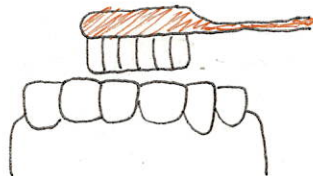
ぜひ正しいみがき方を身につけて、歯みがきマスターを目指しましょう!

また4年生は、6月4日に歯みがき指導がありますね!

そのときのことを思い出しながら歯をみがいてみましょう♪



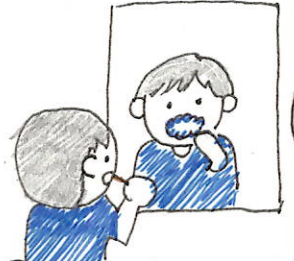
① 軽い力で
えんぴつ持ち



② こきざみに
動かす



③ 歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



④ 鏡を見ながら
みがく

歯みがきが大切な理由

「歯みがきなさい!」と言われると、「あ〜あ、また言われちゃった!」面倒くさいなあという気持ちになっていませんか? でも、歯みがきをサボっていると、やがてイタ〜いことになるんです! むし歯は「痛い」という自覚症状がないまま、進行するからです。冷たいものや硬いものを噛んで刺激を感じたときには、歯の内部までもし歯が浸透しているのです。歯周病も危険! 気づいたときには、口臭がして、歯肉が弱って歯が抜け落ちる原因になります。健康で過ごせる「当たり前の毎日」のために、きちんと歯みがきしましょう!



出典: 健康教室



水筒を持ってこよう

熱中症は、温度が高くない6月でも湿度や気温差によって起きてしまいます...
おうちから水筒を持ってきてこまめに水分補給をしましょう!

6月は、雨の日が多くなる「梅雨」が始まります! 雨の日は、いつも以上にすべりやすいので気をつけて歩きましょう。

△ こんな場所に注意 △

ろう下

階段

マンホール

道路の側溝のふた