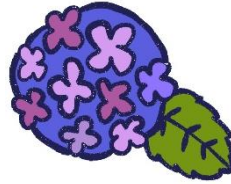




ほけんだより6月



2026年 6月号
逗子市立池子小学校 保健室

<6月の保健目標>

～**歯の健康**について
かんがえよう～

紫陽花がきれいに咲く季節になりました。梅雨に入り、雨や曇りの日が多くなります。気温の変化が大きく、雨の日は足元も滑りやすいので、けがや体調に気をつけて元気に過ごしましょう。



よくかんで食べよう

ものをよくかんで食べていますか？
よくかんで食べると、こんないいことがあります。

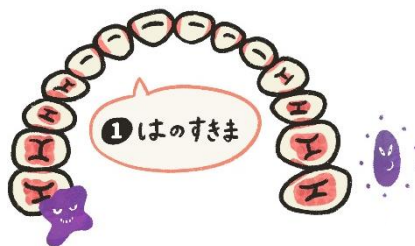
- ★食べ物のカスや細菌を洗い流す。
- ★「だ液」が出て、むし歯や歯肉炎の予防につながる。
- ★満腹感がでてきて、食べすぎを防げる。
- ★食べ物の栄養を吸収しやすくして胃や腸の働きを助ける。
- ★脳の働きを活発にする。



よくかんで食べるために、次のことを心がけましょう。

- ・味つけや歯ごたえを楽しみながら、ゆっくり食べる
- ・「ながら食べ」をしない。(テレビやスマホを見ながら食べるのは×)

きちんと歯みがきできているかな？



みがきのこし
おいしいところ



水泳学習が始まります

6月29日から水泳学習が始まります。水着だけでなく、体調の準備はできていますか？内科や耳鼻科、眼科検診で受診のお知らせをもらった人は、受診をすませておきましょう。



また、水の中では、いつもより体に負担がかかりやすくなります。そのため、ちょっとしたことで思わぬ事故やけがにつながることもあります。体の調子が悪いときや心配なことがあるときは、無理をせず、おうちの人や先生に伝えましょう。

Let's 健康チェック✓

少しでもいつもとちがうなと感じたら、無理をしない！

☐ よくねむれた？ 	☐ 朝ごはんは食べた？ 	☐ 体の調子はどうですか？ 	☐ 検温はした？ 
---	---	---	--



◎健康診断の結果について

健康診断の実施にご協力いただきありがとうございます。完了した項目については、所見のあったお子様にのみ結果を通知しました。(6月12日発行) ぜひ、お子様と一緒にご確認ください。また、夏季休業前に健康手帳をすべてのご家庭に返却します。

◎水泳学習で気を付けたい感染症について

咽頭結膜熱（プール熱）	とびひ	アタマジラミ症
原因：アデノウイルスによる飛沫感染 症状：発熱、結膜炎、咽頭痛、リンパ節の腫れ等の症状 対応：学校感染症のひとつです。感染したら症状がなくなってから2日を経過するまで出席停止となります。	原因：虫刺されや湿疹を掻きおしったあとに、黄色ブドウ球菌が感染しておこる 症状：水泡・かゆみ 対応：傷をガーゼ等で保護しましょう。傷がジュクジュクしているときは、プールに入れません。	原因：アタマジラミがいる子の髪の毛と髪の毛の接触感染 症状：頭皮のかゆみ 対応：病院を受診してください。また、タオルや帽子、ヘアブラシの共用を避けてください。水を介しての感染はありません。

★感染症による出席停止時のお願い

これまでは、感染症に罹患し出席停止となった場合でも、治癒証明書等の提出はお願いしていませんでした。しかし今後は、感染症による出席停止期間を適切に把握・管理するため、出席停止となった際には「治癒報告書」の提出をお願いいたします。

なお、この報告書は医療機関で記入していただくものではなく、保護者の方にご記入いただくものです。お手数をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

※出席停止期間終了後、登校を再開した日に書類をお渡しします。