



ほけんだより6月



2025年6月

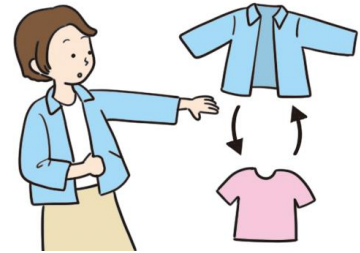
保 健 室

うんどうかい お らいしゅう すいえい
運動会も終わり、来週からは水泳の

じゅぎょう はじ 授業も始まります。プールに入れるく

あつ ひ らい暑い日もあれば、つ ゆ はい 梅雨に入るので雨

はださむ ひ で肌寒い日もあるかとおもいます。また、



あつ ひ きょうしつ れいぼう かぜ あ せき さむ
暑い日は教室の冷房をつけるので、風が当たる席の人は寒いなど

かん ひと ぬ き ちょうせつ
感じる人もいるかもしれません。脱いだり着たりして調節できる

うわぎ べんり
上着があると便利です。

つゆ そな じゅんび

梅雨に備えて準備

あめ そな かくにん だいじょうぶ あな あ ちい
雨に備えて、かさやレインコートの確認は大丈夫ですか？穴が開いたり、小

さすぎたり、かさのほねが折れたりしていませんか？

かさは、自分^{じぶん}でくるっとまとめてしまう

れんしゅう
練習をしておきましょう。



歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらずくに歯みがきすることが大切です。

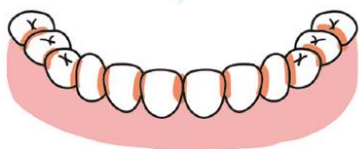
むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。



みがきのこし 起きやすい場所

歯と歯の間



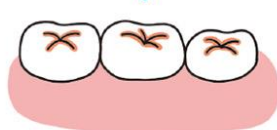
歯と歯肉のさかい目



歯の高さが違うところ



奥歯のみぞ



歯のうら側



一度もフロスを
使ったことがない
人は、そろそろ
練習してみよう！
歯磨きだけでは落とせない汚れも
すっきり落とせるようになります。

保護者の方へ

本校では「流行性角結膜炎（はやり目）」・「百日咳」・「溶連菌感染症」などが報告されています。また、町田市内では「水痘（水ぼうそう）」や「感染性胃腸炎」が流行しているとお知らせがありました。引き続き、お子さんの体調管理をお願いいたします。

健康診断について

5月の耳鼻科検診や来週の眼科検診などで健康診断のお知らせをもらった方や、学校医の行う健康診断を受けられていない方は、水泳指導が始まるまでに専門医にみてもらうようにしてください。健康診断の結果のお知らせは再発行もできますので、なくしてしまった場合は連絡帳等でお知らせください。



＊尿検査について、1次・1次の予備日で提

出いただいた分については結果が出ております。2次検査のお知らせを渡されていない方は異常なしとなります。

＊結核健康診断について、2次対象の方には後日お知らせを配布いたします。

＊5月20日（火）に、5月14日に欠席等で歯科検診を受けられなかった児童の欠席者検診を実施しました。歯科検診は全員にお知らせをだしていますが、受診の必要のないお子さんもいます。かかりつけの受診の目安にしてください。

ご存じですか？夜尿症について

5歳以降で月に1回以上のおねしょが3ヵ月続く場合、「夜尿症」といって治療の対象となります。日本には約80万人の夜尿症がある子どもがいます。小学校入学時点で夜尿症がある子どもはクラスに4～5名いると想定されます。

原因としては、尿量に対して抗利尿ホルモンが少ないことや、膀胱の容量が少ないことなどが考えられます。決してしつけの問題や本人のやる気

の問題などではありません。

生活習慣の改善（規則正しい生活・寝る前のトイレ・夜間の水分量の調整・便秘症の場合はそちらの改善等）を1か月程度行い、それでも夜尿が続くようでしたら、一度かかりつけの医療機関での相談をおすすめいたします。

6月の保健行事

6月3日（火）眼科検診

日時未定 結核健康診断精密検査