



令和6年6月  
千代田小 保健室  
おうちの人と一緒に  
読みましょう。



6月になり、梅雨の季節がやってきました。  
この時期は不安定な天気が続く、気温の変化が激しい時です。汗をかいたらタオルでふく、肌寒ければ上着を1枚羽織るなど、自分で管理できるように気をつけましょう。

運動会では、一人一人が活躍する姿を見ることが出来て、うれしく思いました。今日からの学校生活に生かせるようにしたいですね。

〈6月の健康診断の予定〉

日にち	実施する検査	時間	対象	注意事項・連絡事項
6/5 (水)	脊柱側弯症検査	13:30~	5年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>背骨の検査です。</li> <li>検査の時は上半身裸になりますが、他の人からは見えません。</li> <li>髪の毛が首や背中にかからないように結びましょう。</li> <li>足音に気をつけて静かに待ちましょう。</li> </ul>
	尿検査 (2次) 予備日②	朝のうちに提出	該当者	<ul style="list-style-type: none"> <li>登校後、すぐに提出しましょう。</li> </ul>
6/6 (木)	内科検診	13:00~	全児童	<ul style="list-style-type: none"> <li>心臓の音を聞きます。静かに待ちましょう。</li> <li>背骨を診ていただく時は、手を前で合わせてゆっくりとおじぎをします。おへそが見えるくらいまで頭を下げます。</li> </ul>

内科検診のため、6/6 (木) の下校時刻が変更になります。  
5年生 : 14:45頃  
6年生 : 15:00頃  
を予定しています。  
なお、1~4年生は通常どおり14:40下校です。  
ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

もうすぐプール学習が始まります

泳ぐ前に...

- 前の日はしっかり眠る
- 朝、健康観察をする
- 手、足のつめを切る
- 先生の話をよく聞く
- プールサイドは走らない
- 具合が悪くなら先生に言う

泳いでいる時は...

- 準備体操はしっかりと
- いたずら禁止

がっ ほけんもくひょう は けんこう き つ  
**6月の保健目標 「歯の健康に気を付けよう」**



がつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん  
 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは正しく歯をみがけていますか？

「歯みがきの3つポイント」を意識してみがいてみましょう。

**歯みがきのポイント 3つ**

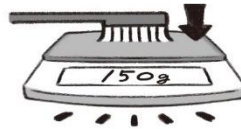
ポイント/ **1 毛先の当て方**

歯と歯肉の境目、歯と歯の間  
 にきちんとあてる



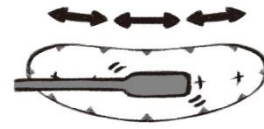
ポイント/ **2 カか減**

かるくあて、ゴシゴシこすらない



ポイント/ **3 動かし方**

こさざみに動かして 1本1本  
 ていねいにみがく



よい歯の保持者として

6-1

さん 6-2

さん が選ばれました！

☆おめでとうございます☆



5月に、千代田小で報告があった  
 感染症をお知らせします。

- ・水ぼうそう（水痘）
- ・インフルエンザB
- ・溶連菌感染症

予防をするためには、手洗い・うがい  
 いや、ごはんをしっかり食べて、たく  
 さん寝る（体を休める）ことも大切  
 です。

体調がすぐれない時は早めに休み  
 ましょう。

**保護者の方へ**

- ・ほけんだより5月号でお知らせしたとおり、日本スポーツ振興センター災害共済掛金（370円）を6月に引き落とされる教材費・学級費等と合わせて集金します。よろしくお願いいたします。
- ・梅雨の時期になりました。雨の日は、登校時に靴下が濡れることがありますので、履き替え用の靴下を持たせてくださるようお願いいたします。