



衣替えの季節になり、半そでや薄着の人が増えてきました。この時期は、雨が降ると肌寒くなることもあります。そんなときは、脱ぎ着できる上着があると便利です。体調を崩さないように、上手に衣服の調節をしましょう。

令和7年6月2日
佐倉市立下志津小学校
保健室
☆おうちの方と読みましょう

～6月の保健目標～
歯を大切にしよう

6月の行事予定

- 5日(木) 脊柱側弯症検診(5年)
- 10日(火) 内科検診(1～3年・前回未実施者)

★内科検診・脊柱側弯症検診★
体操服を忘れずに持ってきてください。



「水ぼうそう」各地で注意報!

各地で水ぼうそうの注意報が続いており、千葉県内でも学級閉鎖が出ています。感染力はとても強く、1人の患者から8～10人にうつすとされ、家庭内接触の発症率は90%とされています。大人もかかる可能性があるため、注意が必要です。

特徴	対策
● 12月～7月に多い	● ワクチン接種
● 全身にかゆみ、発疹 → 短期間で水ぶくれ	● マスク、手洗い、アルコール消毒、換気
● 空気、飛沫、接触感染	● 家庭内感染を防ぐ。タオル等の共有を避ける (看病はかかったことのある人、ワクチン接種済の人)

そろそろはじめましょう **熱中症** 予防

6月の梅雨明けは、気温が高くなり、暑さに慣れていない体がついていけず熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!

今月の保健室



6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。先日、歯科検診結果のお知らせを配付しました。受診が必要な場合は、早めの受診をおすすめします。



水分補給

水分をこまめにとうろ

睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう

～5月の健康診断の様子～

1年生 心電図検査
6年生の保健委員さんが、事前に検査の説明をしてくれました。

3年生 歯科検診
待機中、掲示物を見て学んでいます。

4年生 耳鼻科検診
スムーズに実施できました。