

# ほけんだより 6月号



令和8年度  
大阪市立生魂小学校

もうすぐ梅雨の季節。じめじめして、体調をくずしやすい季節です。はやね・はやおきをして、つかれを残さないようにしましょう。朝食をしっかりと食べて、歯みがきをして、元気に登校しましょうね。

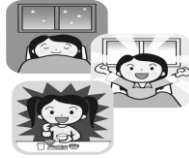
## ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

急に気温が上がったり、湿度が上がったりすると、からだ暑さになれていないので熱中症になりやすいです。熱中症のたいさくをしておきましょう。

### ねっちゅうしょうよぼう じぶん かんり ちから 熱中症予防～自分でけんこう管理する力を～

#### すいみん・朝ごはん

すいみん不足や  
朝ごはんぬきは  
からだ  
体がSOS!!



しっかり寝て、食べてこよう!

て ひられいやく  
手の平冷却



てのひらを  
ひやすと、  
ひんやりして  
ねっちゅうしょうよぼう  
熱中症予防に  
こうかてき  
効果的だよ!

#### すいぶん こまめな水分ほきゅう

こまめに、少しずつ、のどがかわいたと感  
じる前にのみましょう。  
外では、ぼうしもかぶろう!



#### きゅう 休けいをとろう!

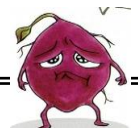
かつどうちゅう  
活動中は、  
ひかげや涼しい所で  
こまめに休けい。



### えっ? ほけんしつ ようかい 保健室に「妖怪?」

保健室に入って、すぐ右のホワイトボードにいろいろな妖怪がいるのを知っていますか?  
心の中のいろんな気持ちや、「妖怪」キャラクターになって登場しています。「なんだか周りとうまくいかないな〜」とか、「いらいらする!」とか、「おちこんじゃうな…」などの時は、「あっ、この妖怪が心の中に出てきているかも?」と、ハッとすることがあるかもしれません。そんな時にどうしたらいいかも保健室の本コーナーにあります。興味のある人は、どうぞ見に来てね。

ようかい「くれなイモン」:まわりがやってくれなイモン…が口癖の妖怪



6月の保健目標

# 歯と口の健康に気をつけよう

## 健康な歯・口にしよう！

むし歯や歯肉炎の原因になる細菌のかたまりを、「歯垢（プラーク）」といいます。

「歯垢（プラーク）」は、歯をとかす「酸」をつくり、歯肉に炎症をおこします。

朝も夜も歯みがきをていねいにして、歯と口を守りましょう。学校では食後にうがいや歯

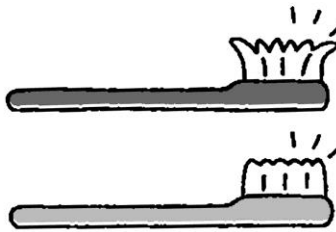
みがきをしていますね。コップや歯ブラシを忘れずにもってきて、みがきましょう！

## じょうずな歯みがき、できている？



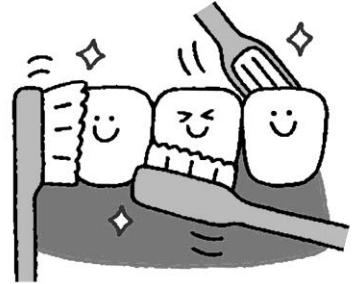
### みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



### 自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



### じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

## むし歯になりにくい生活習慣

ゆっくりよくかんで食べる



あまいものの食べすぎに注意



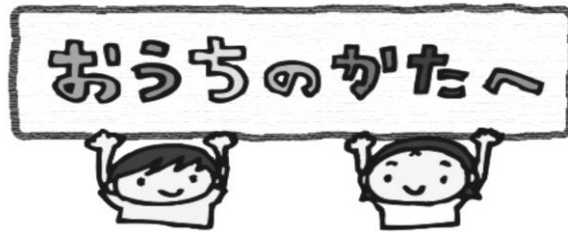
食後の歯みがき



定期的に歯科検診を受ける



\*うらにおうちのひとへのお知らせがあります。かならず、おうちのひとに見ていただきましょう。



## 定期健康診断の結果について

定期健康診断を4～6月にかけて行っています。健康診断の結果、病気の疑いや学校医の所見がある場合は、「結果のお知らせ」を配付します。用紙がお手元に届きましたら、早めに専門医の診察を受けられることをお勧めします。

特に、**耳垢や中耳炎・外耳炎・鼻炎・結膜炎**などについては悪化しないためにも、**フールが始まるまでに受診していただきますように**お願いいたします。（封筒は再利用しますので学校へお返してください）

学校の健康診断は、“スクリーニング”とって「集団検診を実施する中で、疑いのあるものをすべて選別する方法」で行っていますので、疑いや所見があっても、専門医で受診した結果「異常なし」となることもあります。

\* 6月30日までに「結果のお知らせ」がお手元に届かなかった場合は、「所見なし」とご判断ください。

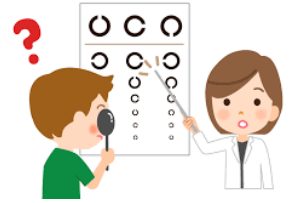
（「歯・口の健康診断の結果」は、所見のない人にも全員に配付します。）

\* 受診された場合は、「受診結果報告書」を担任までご提出ください。

\* 健康診断すべての結果については、「定期健康診断の記録（4～6月）」で1学期末にお知らせします。

# 視力検査よい

## 昨年より視力が下がっていませんか？



- \* コロナ以降、視力の低下が「低年齢化してきている」と言われていますが、生魂小学校も同様の傾向がみられています。
- \* B (0.7) 以下のお子様にはお知らせのお手紙をお渡ししています。「調節けいれん」といって、タブレットやゲーム等のしすぎで本当の近視ではないのに、ピントの調節機能が十分働かない状態の場合もあります。まずは早いうちに、眼科を受診することをお勧めします。
- \* メガネのお子様で B (0.7) 以下の場合もお手紙を渡しています。メガネを作成した時に、0.7~0.9 で合わせていて受診されない場合は、連絡帳でその旨を学校にお知らせください。

近視になりにくくするには、目が疲れないようにすることが大切です。長時間近い所を見ることで、眼軸（目の奥行き）が長くなってしまったり、近視は進みます。眼軸は一度伸びたら戻らないので、目を疲れさせないように気をつけましょう。ご家庭でもゲームやタブレット使用時には30分したら20秒間遠くを見て、「目の休憩」をするように声をかけてあげてください。



## 今年度も「清潔しらべ」をしています！

## 「ハンカチはポケットに入れてきましょう」

- \* 5月20日（水）に「清潔しらべ」を行いました。2年2組、6年1組・2組がパーフェクトでした！今年度も、昨年に引き続き、  
① 歯みがき ②ハンカチ ③ティッシュ ④つめ ⑤石けんでの手洗いを調べます。全員がパーフェクトだと、クラスが表彰されます。保健室前にキラキラストー★をつけて結果表を貼っていますので、ご来校の際にごらんください。毎日の清潔習慣が子どもたちに身に付きますようにご協力ください。