



令和8年6月1日  
穂高南小学校 保健室  
家庭数配布

お子様と一緒に読みください

気温が急に上がり、暑くなる日が増えてきました。気候が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。また、紫外線が強い時期でもあります。お子様の肌の状況に合わせて日焼け止めクリームを活用や、帽子をかぶるなど対策をお願いいたします。

ねっちゅうしょう ちゅうい  
～熱中症に注意しましょう～

気温が急に高くなり、じめじめとしている時期は体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症への注意が必要です。

体調不良で保健室へ来る児童の中には、水筒を持って来ていない人や、持って来ていても水分補給が足りていない人がみられます。水分補給をこまめにし、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけ、熱中症を予防しましょう。



けんこうしんだん つづ  
～健康診断が続きます～

【6月の健診日程】

6月1日(月)	内科健診 6年生
6月3日(水)	尿検査二次
6月10日(水)	心電図再検査 ※1次で欠席した人
6月29日(月)	心電図総ざらい ※1次、再検査を欠席した人



しかしどう おこな  
～歯科指導を行います～

歯科衛生士による歯科指導を行います。歯の染め出しを行い、おし歯の予防や歯みがきの仕方などについて教えていただきます。当日の持ち物について、ご確認をお願いします。

日時	学年	持ち物
6月22日(月) 1・2・3校時	4・5・6年生	①歯ブラシ・コップ(給食後の歯みがきで使用しているものでOKです) ②手鏡 ③長めのタオル
6月26日(金) 1・2・3・4校時	1・2・3年生	④タオルをとめる洗濯ばさみ1つ ⑤はき出し用のコップ(紙コップや牛乳パックを半分に切ったものでOKです)

汚れ防止のためにタオルをかけますが、念のため、汚れてもよい服装でお願いします。

## ～水筒による事故に注意！～

暑くなり、水分補給が欠かせない時季になりました。水筒を持ち歩く機会も多くなりますが、全国では転倒した際に首や肩にかけていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷してしまうといった思わぬ事故が発生しています。

### — 水筒による事故の発生事例（消費者庁より） — ※本校で発生した事故ではありません

- ・通学中に友人と追いかけてこをしていたところ転倒し、斜めがけしていた水筒が腹部に当たった。痛みと嘔吐があり救急搬送された。
- ・登校中、走っていたところつまずいて転倒した。その際、首からさげていた水筒が、地面とお腹の間に挟まり腹部を強打し内臓を損傷した。

## ～児童の皆さんへ～

この他にも、水筒のひもが首や腕にからまったり、遊具等に引っかかったりすることにも注意が必要です。水筒を持ち歩くときは、次のことに注意しましょう。

水筒はなるべくランドセルやリュックサック等に入れる



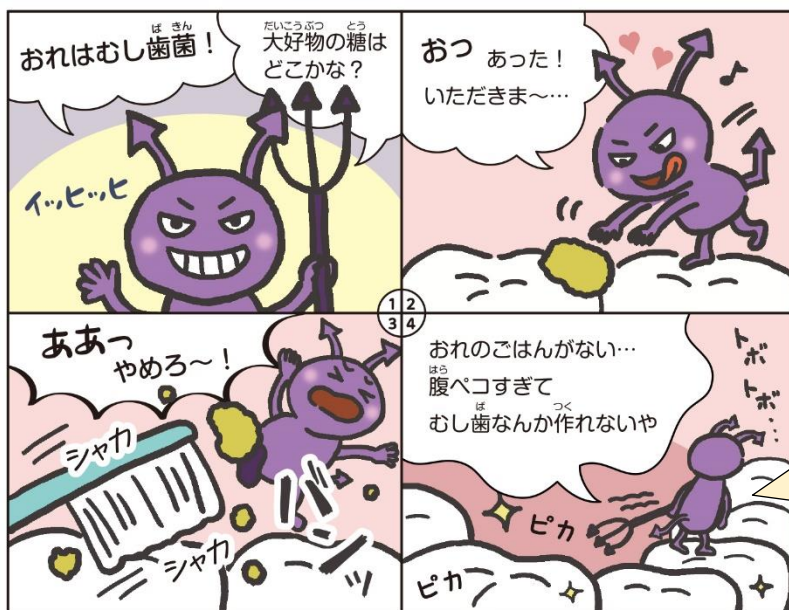
水筒を肩や首にかけているときは、走らない



遊具等で遊ぶときは、水筒をお置いて遊びましょう



## むし歯菌と競争だ！



6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



☆ポイント☆

食べたら歯みがき！  
むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう！