

児童のみなさんと保護者の方へ



川口市立十二月田小学校
保健室
令和7年6月2日

梅雨入りももう間近ですね。雨が降ると湿気で廊下がすべりやすくなるころがあります。いつも以上に安全に気を付けてすごすようにしましょう。また、夏が本格的に始まる今の時期に少しずつ外遊びをするなどして、暑さに慣れておき、熱中症を予防していきましょう。

6/4～6/10は

歯と口の健康

週間です



ミュータンス菌がねらっているのは…



歯をみがかない子



ダラダラ食べる子



古い歯ブラシで
みがく子

歯・口をけがしたときには・・・

- ①出血しているときは、出血部位をきれいにし、清潔なガーゼで上から押さえて止血する。
- ②ぶつけた場合には、ぶつけたところを冷やす。
- ③歯が抜けたり折れたりしたときには、歯は水などで洗わず、そのまま歯牙保存液や牛乳に浸けて保管し、すぐに病院を受診する。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

安全な水泳学習のために守ってほしいこと
プールに入る前に

前日にとすること

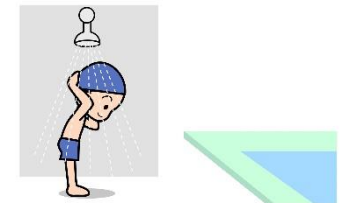
- ①爪切りと耳掃除をする
- ②水着や帽子が記名されているか確認する
- ③早ねをする

当日にとすること

- ①早おきて朝ごはんを食べる
- ②排便をすませておく
- ③いつもより念入りに健康観察する
(体温・顔色・皮膚や目の状態、けがをしていないかなど)

プールに入るときに

- ①シャワーで頭から足先までしっかり洗って、プールに入る
- ②準備運動をていねいにする
- ③プールサイドは歩く
- ④先生の話をよく聞く



*安全な水泳学習のために、しっかりと準備をしてのぞみましょう。

6月の健康診断の予定 ～おうちの人と確認しよう～

日付	内容	日付	内容
2(月)	視力聴力検査(1年生)	6(金)	聴力検査再検査・抽出者検査
3(火)	視力聴力検査(2年生)	10(火)	耳鼻科検診(3年生・抽出者)
4(水)	視力聴力検査(3年生)	12(木)	眼科検診(1・2・5年生)
	胸部X線(抽出者)	16(月)	視力検査(4年生)
5(木)	視力聴力検査(5年生)	17(火)	視力検査(6年生)
	尿検査二次検査回収日	19(木)	眼科検診(3・4・6年生)