

ほけんだより 6月号

令和 7 年 5 月 30 日
板橋区立板橋第一小学校
校長 養護教諭

一気に暑くなる日が増えました。この時期は、体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすく、注意が必要です。こまめに休憩や水分をとって、熱中症の予防をしましょう。また、暑さに負けない体づくりには「規則正しい生活」が大切です。夏を乗り切る体を作るために、生活を一度見直してみましょう。

6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

6月の保健行事

- 5 日（木）耳鼻科検診（1・2・3 年、他学年欠席者）
- 12 日（木）歯と口の健康教室（4 年）※4 年生には、詳細のおたよりを配布します。
- 18 日（水）歯科検診（4・6 年、他学年欠席者）

おうちの方へ

6月は気温がさらに上がり、梅雨の時期はジメジメしてスッキリしません。さらに水泳の学習も始まります。6年生は日光移動教室もあります。子どもたちが元気に過ごすためには、規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん・運動・排便・歯みがき）が大切です。特に睡眠を大事にしていきたいです。さらに規則正しい生活は、感染症の予防・熱中症の予防にもつながりますので、ご家族の皆さんで健康な生活を送っていただきたいと思います。

健康診断の結果について

- これまで実施した健康診断で、異常なしの場合は、結果の返却は全ての結果がそろった6月末から7月になります。早めに結果を知りたい方は、連絡帳などで担任までお知らせください。
- 耳鼻科検診、眼科検診で治療のお勧めをもらったら、早めに受診してください。期間が短くて申し訳ありませんが、水泳指導開始前に受診を済ませてください。
- 心臓検診や尿検査の精密検査を受けたお子様は、結果が出るまでは水泳の授業に参加できません。

熱中症について

- 熱中症の様な症状が出たときには、保健室にある経口補水液を使用する場合があります。経口補水液の使用ができない場合は担任までお知らせください。経口補水液を使用した場合は、同じものを購入しての返却をお願いしています。ご協力をお願いします。

お子さまのこと、子育てのことで困ったときには・・・

スクールカウンセラーにご相談ください！

原則、毎週木曜日に、スクールカウンセラー（ ）先生が来ます。

お子さまの発育・発達に関すること、学習や生活に関することなどご相談できます。

カウンセラーの面談を申し込む場合は、電話か連絡帳で副校長か担任、特別支援教育コーディネーター（ ）までお知らせください。

★相談したいけれど木曜日は相談に行けない場合は、
養護教諭がお話を聞くこともできますので、困ったときは
ご相談ください。