



令和7年6月1日  
板橋区立金沢小学校  
校長  
養護教諭

梅雨の季節がやってきました。梅雨は、気温の変化が激しく体調を崩しやすい季節です。汗をかいたらタオルで拭く、脱ぎ着できる上着で体温調整をするなどして、自分で体調管理ができるようにしましょう。

また、雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分がどんよりしてまったりする人もいるかもしれません。一方で、実は雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。しとしとと降る雨の音は、心を落ち着けてくれるものでもあります。

## 梅雨の季節はココに気をつけて！

梅雨の季節は、雨の日が続きます。次のことに注意して、自分の健康を守りましょう。おうちの人にも伝えて、みんなで元気に過ごしましょう。

### 服装に気をつける

雨が降ってはだ寒い日は長袖やカーディガンがおすすです。



### 食中毒に気をつける

菌やウイルスをふせぐために、手洗いをしたり、調理器具をせいけつにしたり、食べ物が悪くなる前に食べたりするなど気をつけましょう。



◆ 6月の保健目標 ◆  
歯の健康を考えよう

6月4日～10日は

### 歯と口の健康週間



### 雨具に気をつける

先がとがっていない子ども用の傘がおすすです。雨風が強い日は、雨ガッパも便利です。



## 体も暑さに慣らそう

6月に入ると、そろそろ本格的な夏日も増えてきます。適度に外遊びもしながら、暑さに体を慣らしておきましょう。

帽子をかぶると、頭の表面温度が10度下がると言われています。登下校中は、必ず校帽をかぶりましょう！

## プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



プールが始まります

## ～保護者様へ～



### ☆健康診断のご協力、ありがとうございました。

視力検査（緑色）、歯科検診（白色）は、結果にかかわらず全員に配布します。受診の必要のある場合は、すみやかに医療機関を受診して、「受診連絡票」を学校にご提出ください。

内科健診・耳鼻科健診・眼科健診・尿検査・心臓検診については、精密検査や専門医の受診の必要があるお子様にだけ、「結果のお知らせ」をお渡ししています。お知らせを受け取らなかったお子様に関しては、異常なしとなります。

※健康診断の内容は、スクリーニング（問題や疑いを見付けるもの）となります。医療機関で受ける診断と違う場合があります。ご了承ください。



#### 👁️眼科健診にて👁️

校医の先生から、「前髪が目にかかっている」「眼鏡フレームが合っていない」との指摘があったお子様もいました。

前髪が目にかかる場合は、切る、ピンで留める等の工夫をお願いします。

眼鏡の鼻パッドが当たる、フレームがゆるい、またはきつい等がありましたら、この機会にフィッティングの調整をお勧めします。

健康診断が生活習慣を見直す機会になれば幸いです。



### ★安全な水泳指導実施のため、以下の点にご協力ください。



#### ①早めの受診

健康診断を欠席して受けていない方や、耳鼻科（黄色）、眼科（水色）のうち、感染性疾患等で「結果のお知らせ」をもらった方は、受診をし、「受診連絡票」を学校にご提出ください。水泳授業参加の可否が不明のままの入水はお控えいただきますので、早めの受診とご提出をお願いいたします。

定期的に受診されている場合等は、「定期的に受診している」「症状が悪化したときに受診して経過をみている」など、保護者の方が受診連絡票（結果のお知らせの下部分）に記入し、学校に提出してください。

#### ②十分な健康観察と体調管理

当日の朝は、必ず検温してください。平熱より高い場合や、少しでも体調不良がある場合は、無理せず見学としてください。また、前日の夜は十分に睡眠をとり、当日はしっかり朝食を食べて登校させてください。

#### <お願い：爪切りと耳あかのチェック>

爪が伸びていると、プール内や着替えの際に自分や友達の体を傷付けてしまう原因になります。週に一度はチェックをし、爪を短く切ってください。また、耳あかがたまっていると、耳に水が入ったときに膨張して耳栓のようになり、聞こえにくくなったり、中耳炎の原因になったりします。事前にご確認をお願いします。