

ほけんだより 6月

令和8年6月2日
板橋区立紅梅小学校

- ◇ 5月は溶連菌感染症、感染性胃腸炎にかかった子がいました。風邪など体調不良で欠席する子も少なかったです。
- ◇ 急に暑くなった日は、頭痛や気持ち悪さで保健室に来る子がいます。水分補給をして、涼しい所で休ませ、様子を見てから教室に戻すようにしています。その後、給食が食べられたかなど、教室での様子も確認しに行っています。熱中症に気を付けていきたいと思います。

歯と口の健康習慣

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施している週間です。

令和8年度の標語は「**歯みがきは 体を守る 最前線**」です。

歯や口は、私たちが食事をするための、言わば「入り口」です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、体を作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまうのです。

ものをよくかんで食べるために、次のことを心がけましょう。

- ・誰かと一緒に、食事を楽しみながら食べる
- ・味付けや歯ごたえを楽しみながら、ゆっくり食べる
- ・「ながら食べ」をしない。（テレビやスマホを見ながら食べるのは×）

歯と口の健康のために、適切なセルフケアを続け、定期的に歯科医などのプロフェッショナルのケアを受けることも大切です。

世界禁煙デー 禁煙週間

世界保健機構（WHO）が5月31日を「世界禁煙デー」と定め、この日から始まる1週間を「禁煙週間」と定めています。喫煙率の減少や「望まない受動喫煙のない社会の実現」を目標に掲げています。

令和8年度の禁煙週間のテーマは「**みんな知っている？たばこのルール**」です。

学校敷地内は全面禁煙となっております。

健康診断が終了します

6月に歯科検診（2・4・6年生）と耳鼻科検診（全学年）を予定しております。耳鼻科検診を最後に今年度の健康診断が終了します。（精密検査、2次検査、欠席者検診等は続きます）

6月18日の耳鼻科検診の後、歯科検診の結果（全員）、耳鼻科検診の結果（受診が必要な子）、健康診断のまとめ（全員）をお渡しします。