

# ほけんだより

6月号【家庭数配布】

令和6年6月4日

青梅市立若草小学校 保健室

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強い人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏に近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、こまめな水分補給に十分な睡眠と栄養を心掛けて過ごしていきましょう。

6月の保健目標  
歯を大切にしよう



「うめしゅう梅雨を、  
歯をみがいて、さわやかに  
過ごすぞう！」

歯科検診の結果はどうでしたか。むし歯や歯周病が見つかった人もいられるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましよう。

## “歯垢をやっつけ隊”の秘伝のコツ

みがき残しが多い場所をていねいに！

歯ブラシはこきざみに動かそう！

歯ぐきは45度の角度で当てよう！



## 雨の季節が始まります

雨の日は地面や床が濡れているため、滑って転びやすくなります。また、傘を使うため、周りが見えにくくなることがあります。

さあ、みなさんは、どのような工夫をして安全に過ごしていきますか？

傘を開く時の工夫は？

だれもいない方に向けて  
ひらきましょう！

傘をさして歩く時の工夫は？

まわりをよく見ながら歩き  
ましょう！

雨の日のろう下や道路  
での工夫は？

滑らないように、歩いて  
行動しましょう！

保護者の皆様へ（裏面）

保護者の皆様へ



＊ 6月の健康診断スケジュール ＊

| 月              | 火                       | 水              | 木                       | 金  |
|----------------|-------------------------|----------------|-------------------------|----|
| 3              | 4                       | 5              | 6                       | 7  |
| 10             | 11<br>尿検査3次※1           | 12<br>尿検査3次※1  | 13                      | 14 |
| 17<br>心臓検診2次※2 | 18<br>眼科・耳鼻科<br>欠席者検診※3 | 19<br>心臓検診2次※2 | 20                      | 21 |
| 24             | 25                      | 26             | 27<br>眼科・耳鼻科<br>欠席者検診※3 | 28 |

※1 尿検査（腎臓検診）3次

日 時：6月11日（火）14：30～16：30

6月12日（水）9：30～11：30

対象者：尿検査一次・二次により対象になった者、二次検診までが未提出の者

場 所：青梅市役所2階会議室（保護者同伴）

※2 心臓検診2次

日 時：6月17日（月）・6月19日（水）14：00～16：00

対象者：心臓検診一次により対象になった者

場 所：青梅市役所2階会議室（17日）・3階会議室（19日）（保護者同伴）

※3 眼科・耳鼻科欠席者検診

日 時：6月18日（火）・6月27日（木）15：00～16：30

対象者：耳鼻科検診、眼科検診の欠席者

場 所：青梅市役所2階会議室（保護者同伴）

※ 対象者にはお知らせを配布いたします。

【健康診断の結果の配布について】

○全員へ配布 … 歯科・尿検査

○医師からの指摘のある対象者のみ配布 … 歯科・尿検査以外の検診

結果を受け取っていないか、お子様へお声掛けいただき、受診のお勧めがあった場合は、早めの受診をお勧めいたします。

感染症の疾患が疑われる場合は、水泳指導前（6月17日（月）開始予定）の受診をお願いいたします。

