

# ほけんだより

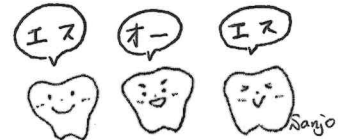
6月号【家庭数配布】

令和7年6月9日

青梅市立若草小学校 保健室

6月に入り、雨の多い季節になりました。「雨だれ石をうがつ」ということわざがあります。小さな雨粒でも、長く続けば、石に穴を開けるとい意味です。みなさんも、手洗いや早ね早起きなどの健康になるための生活をコツコツ続けて、雨の季節も元気に過ごす力を育てていきましょう。

6月の保健目標  
歯を大切にしよう



梅雨がやってくる！受け取ろう、歯からのSOS！！

## 【クイズ！】

じめじめした梅雨がやってくると、むし歯ができてしまうことがあります。なぜでしょうか。

- ① 雨に乗って、むし歯菌が降ってくるから。
- ② じめじめした空気だと、むし歯菌が活発になるから。
- ③ 家にいることが多くなって、甘い物などを食べる機会が増えるから。

正解は…

②と③です。湿った空気の中では、むし歯菌が元気になり、むし歯が作られやすくなります。また、雨の日に外へ出かけられなくなると、家の中でお菓子やジュースを食べることが増えませんか？食べた後の食べかすが、むし歯菌は大好物！！これも、むし歯が作られやすくなる原因の一つです。



- ✿ 食べた後には歯みがきをしよう！
- ✿ 月に1回は歯ブラシを新しい物に変えよう！

梅雨と歯みがきをテーマにして、健康川柳を一句…  
～じめじめが さわやかになる 歯みがきよ～



## プールびらき

プールが始まります。泳ぐ時は、いつも以上に体力を使うため、つかれやすくなります。

- ✿ **必ず、朝ご飯を食べてきましょう。**
  - ✿ **睡眠不足での水泳は危険です。夜は早めにねましよう。**
- 水泳を楽しく挑戦するためにも、健康的な生活を意識して過ごしましょう。

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
2	3	4	5	6
9	10	11 尿検査3次※1	12 尿検査3次※1	13
16 心臓検診2次※2	17	18 心臓検診2次※2	19 眼科・耳鼻科 欠席者検診※3	20
23	24	25	26	27 眼科・耳鼻科 欠席者検診※3
30				

※1 尿検査（腎臓検診）3次

日 時：6月11日（水）14：30～16：30

6月12日（木）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16日（月）・6月18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3階会議室（保護者同伴）

※3 眼科・耳鼻科欠席者検診

日 時：6月19日（木）・6月27日（金）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）



【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16日（月）開始予定）の受診をお願いいたします。

