

ほけんだより



札幌市立手稲中央小学校保健室
令和8年5月29日（金）発行
第3号

6月になると気温が高くなる日も出てくるかと思いますが、朝や夕方は肌寒い等、寒暖差がある日もあるかと思いますが、脱ぎ着できる服装を心がけるとよいかと思いますので、お子さんの服装について、引き続き気にかけていただけたらと思います。

感染症関係で5月は、溶連菌感染症の報告がありました。また、出席停止にはなりません感染性胃腸炎の報告もありました。

6月保健行事

検査名	日程・対象学年	留意事項など
尿検査	6月5日（金） 二次検査 ★二次検査については、一次検査陽性者と一次検査欠席者が受検できます。 6月16日（火） 三次検査 ★三次検査は一次検査・二次検査の陽性者のみです。 一次検査・二次検査の欠席者が受検することはできません。	・委託機関による検査です。 ・対象者には、検査日前日にお知らせプリント・スピッツ管・紙コップ・ラベルシールをお渡しします。（※当日受検できるが、前日は欠席の場合、事前にわかればお知らせください。別日にお渡しします。）
内科検診	6月11日（木）：1・2年、 あすなる女子 6月25日（木）：3・4年 ※全学年男女別実施 ※5・6年、あすなる男子は 5月21日（木）に実施済み	・検診時は、男女ともに上半身シャツまたはTシャツなど、1枚着用。 ・脱いだ服を入れる袋を持たせてください。 ・運動器検診問診票で「特になし」以外の記載があり、病院を受診していない場合は、荒木先生に確認していただきます。 <small>（既に実施済みの5・6年、あすなる男子についても同様に、上記に当てはまる場合は荒木先生に確認していただきました。）</small>
眼科検診	6月8日（月）1・4年	・学校眼科医の上田先生に診ていただきます。 ・前髪が目にかからないように工夫してください。
耳鼻科検診	6月10日（水）1・4年	・学校耳鼻科医の原田先生に診ていただきます。 ・耳掃除をお願いします。 ・なるべく髪の毛が耳にかからないように工夫してください。

健康診断のお知らせ状況【配布済みのもの】

- 聴力検査 ⇒ 受診が必要な場合は結果をお渡ししました。
- 内科検診・運動器検診（5・6年・あすなる男子）
⇒ 所見のあったお子さんには結果をお渡ししました。
- 尿検査 ⇒ 一次陽性者には二次検査のお知らせをお渡ししました。



水泳学習が始まります！

6月からは水泳学習が始まります。安全に学習が進められるように、「事前健康調査（6月2日配付予定）」の提出や当日の健康観察（すぐーるでのアンケート）のご協力をよろしくお願いいたします。

次のようなお子さんは、医師と相談の上、水泳学習に参加できるか決めてください。

- 耳、鼻、目に疾病のある子
- 慢性の病気のある子（心臓、腎臓、貧血等）
- 皮膚疾患のある子
- 病後、手術後、あまり日数の経っていない子等
- 伝染性疾患のある子
- けいれん体質の子

- ① 当日アンケートへの入力があった、忘れ物がある場合
- ② 化膿している等、傷が治っておらず、絆創膏を貼っている場合
⇒これらの場合は、水泳学習に参加することができません。



だ液のすごい4つの力

<p>◆ 消化を助ける</p> <p>だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ</p>	<p>◆ むし歯予防</p> <p>食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ</p>	<p>◆ 清潔にする</p> <p>食べかすや汚れを洗い流すよ</p>	<p>◆ 細菌から守る</p> <p>口に入った細菌が増えるのを防ぐよ</p>
---	--	-------------------------------------	---

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング①
かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング②
うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③
鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。
一つずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう



守ろう歯と口の健康
だ液のスーパーパワー