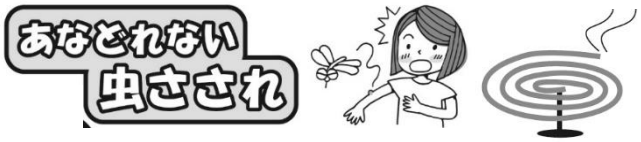
令和８年５月２９日
品川区立清水台小学校
校　　長　髙橋　健一
養護教諭　笹渕　明日香

日に日に気温が高くなり、体育や休み時間の後には汗をかいているこどもたちの姿が多くなりました。汗拭き用のハンカチも準備していただき、夏でも体を清潔に保てるようご協力ください。また、熱中症の心配な季節になりました。できるだけ氷の入った水筒を準備していただき、水分をしっかり摂って、服装にも注意して、熱中症を予防してほしいと思います。

６月の保健行事

日程	健診項目	注意点
４日（木）	●眼科検診（全）	プール前健診をかねています。
１１日(木)	●耳鼻科検診（全）	耳掃除をしておきましょう。

今年度のプール開きは、６月８日を予定しています。こどもたちにとって楽しいプールです。安全に学習ができる準備として、**爪を切る、睡眠や朝食をしっかり摂る、忘れ物をしない**など、ご家庭でのご協力をお願いいたします。水泳は体力をつかいます。しっかり睡眠をとり、朝食を食べるようにしてください。また、健康診断を欠席した人、眼科・耳鼻科の受診のお知らせを受け取った人は、かかりつけ医の許可がでるまでプールに入ることができません。早目に受診し、水泳に備えて体調を整えてください。また、水泳に関して心配なことがある方は、いつでもご相談ください。



５月中旬頃から、蚊が出始め、虫刺されを訴える子がみられます。蚊に刺されてしまった場合は、水で洗い流し、保冷剤などで冷やし、必要に応じてかゆみ止めを塗ります。刺されたところを掻き壊して細菌に感染してしまうと、「とびひ」になることがあります。「とびひ(伝染性膿痂疹)」は、細菌による皮膚の感染症で、水ぶくれやかさぶたができて、接触によってうつり、火事の飛び火のように広がります。とびひを予防するためには、入浴で皮膚を清潔にし、こまめに手洗いを行うことです。また、「とびひ」の原因になる菌は鼻の中にいるため、鼻を触るくせがある人は気を付けると良いです。爪も短く切っておきましょう。

※保健室では、かゆみ止め「ムヒＳ」、「レスタミン」を使用することがあります。使用したくない場合は、事前にご連絡ください。

◎清水台小の感染症情報

現在、清水台小では感染症の流行はありませんが、５月にインフルエンザや水痘が数件出ていました。また、今年は麻しん(はしか)の流行も報道されています。発熱や咳症状などの風邪症状が 2～3 日続いた後に、高熱と発疹が出現します。夏だからと油断せず、日頃から感染症予防に取り組み、必要に応じて医療機関の受診をお願いいたします。

＊ある日のほけんしつ＊

先日、校庭で暑さ指数を測る機械を出して、温度を見ていると、運動会練習をしていた６先生が興味津々に寄ってきて「何をしているの？」と覗きにきました。説明をすると、「暑さで外に出られなくなるのは嫌だな」と心配する子が多数。毎日、休み時間にはほとんどの子が外遊びをする清水台のこどもたちです。これから夏に向けて、暑さ指数を見ながらの活動になると思いますが、こどもたちのためにも、今年の夏は暑くなりすぎないでほしいと願う一コマでした。

６月は歯と口の衛生月間

６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。歯科検診の結果はどうでしたか？検診の結果、受診が必要な人やみがき残しがあった人には、『結果のお知らせ』を渡しています。この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯肉炎などの予防に努めましょう。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることにもつながります。毎日、しっかりと歯の健康を管理して、何歳になっても「元気に会話ができる」「おいしく食事をいただける」といった日常生活を送っていきましょう。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の４つを意識してみましょう。

軽い力でえんぴつ持ち　こきざみに動かす　歯ブラシの毛先を歯の面にあてる　鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

プール学習を楽しもう！

もうすぐプール学習が始まります！ いつもの体育とちがったじゅんびと注意が必要です。プール学習の前には、つぎのことを守って、みんなで楽しくすごしましょう！

５・６年生へ

歯・口の健康づくりをテーマとした、「歯の作文」を書きませんか？

テーマ：自分の経験や、調べたこと、歯のはたらきなどについて

原こう：原稿用紙400字詰４枚以内

たくさんの応ぼ、お待ちしています。

つゆの時期になると、雨がふる日が多くなりますね。傘をさすと、見えるはんいがせまくなり、前が見えにくくなったり、人にぶつかったりと、危険です。いつもよりも注意して歩きましょう。また、傘をたたむときも、まわりに人がいないが確認してからたたみましょう。