



さいたま市立沼影小学校

保健室

令和6年6月号

★おうちのひとと読みましょう★

運動会も終わり、梅雨が近づいてきましたね。雨が降ると少し肌寒いことがありますが、雨が止み、太陽が出ると一気に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体がまだ暑さに慣れていないことなどから、熱中症になりやすいと言われています。睡眠や食事など、毎日の生活習慣・生活リズムを整えて、体力を維持しましょう。

# 雨の日は注意!

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見えにくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。  
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。



横に並ばない



傘を振り回さない



足元に注意する



けんこうしんだん せ わ  
健康診断お世話になりました

お あと たいせつ  
終わった後が大切です！

～保護者の方へ～

しんねんどとうしよ  
新年度当初から、たくさんの検査や検診を行ってきました。提出書類や準備等にご協力いただき、ありがとうございました。

がっこう けんこうしんだん  
学校での健康診断は、スクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるか、また、その原因や治療法を知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。「受診や治療のお知らせ」を受け取った人は、早めに受診しましょう。

## 6月の保健行事

- 6月 10日（月） 耳鼻科検診（1年生、未済者）
- 6月 13日（木） 歯科健診（ひまわり・2・4・6年生）
- 6月 20日（木） 歯科健診（1・3・5年生）
- 6月 25日（火） 色覚検査（1年希望者）
- 6月 26日（水） 色覚検査（4年希望者）

\* 6月も健康診断が続きます。ご不明な点等ございましたら、保健室までお問い合わせください。

## 歯 ブラシ

## の お手入れ

して  
ます  
か？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！  
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

### お手入れのポイント

#### ① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



#### ② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



#### ③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。

