



ほけんだより 6月

令和8年6月4日
潮来市立日の出小学校
保健室 NO.3

6月に入りました。これからの梅雨の時期は、むし暑かったり、急に肌寒くなったり、気温の変化が大きくなります。気温の変化に合わせて、衣服の調節ができるように声かけをお願いします。

また、汗をかく時期でもありますので、水分補給のための多めの水分、汗ふきタオル、ハンカチ、必要に応じて着替え（雨天登校時の靴下等）を持たせるようにしてください。

6月の保健目標

よい歯でよくかもう

6月の安全目標

室内の過ごし方を工夫しよう

6月4日～10日 歯の衛生週間

今年の標語は

「歯みがきは 体を守る
最前線」です。

今月の保健行事

学童歯みがき大会	8日（月）～12日（金） 対象：5年生
清潔検査	8日（月）～12日（金） いずれかの日で実施
心電図検査（欠席者）	9日（火）9:30～ 対象：1年生の欠席者
歯科検診（欠席者）	22日（月）9:30～ 対象：全学年の未検査者
内科検診（欠席者）	22日（月）11:00～ 対象：全学年の未検査者
学校保健委員会	26日（金）14:30～ 場所：図書室

◎学校保健委員会を実施予定です。PTA本部役員、環境・保健厚生委員の方にご出席をお願いしています。ご多忙の中、恐れ入りますがご参加いただきますよう、よろしくお願いいたします。

お知らせ

◎歯科健康診断結果のお知らせを配付しました。結果をご確認いただき、2、3に0のついていた方は歯科医院にて、適切な処置・指導を受けてください。特に、むし歯のあった場合は早めの受診をお勧めします。受診後は「治療報告書」の提出をお願いします。

また、永久歯に要観察歯（むし歯になりかけの歯）がある児童もみられました。永久歯は一生使う歯になりますので、一度歯科医院で確認してもらおうとよいかもかもしれません。

◎6月から水泳学習が始まります。水泳学習参加確認の報告は tomoLinks の学校連絡機能を用いて行います。水泳学習当日の朝7時50分までに「参加の有無・体温・健康状態」について入カし報告してください。よろしくお願いいたします。

◎内科検診の結果は、医療機関受診が必要な人に配付します。受診後は「受診結果報告書」の提出をお願いします。学校で配慮が必要な場合には、担任までご連絡ください。

尿検査・心電図検査の結果については届き次第お知らせします。



水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。

アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適



脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。

普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。

