

ほけんだより 6月

★おうちのひとと
いっしょによみましょう。

長久保小学校 保健室
No.3 令和8年5月29日



6月がすぐ目の前にやってきて、最近、**「なんだか気持ち悪い」**と体調が悪い人や、けがをした人が多く保健室に来ています。

この季節は雨がふったり、じめじめと暑くなったりして、体調や気持ちがすっきりしない人も多いのではないのでしょうか。まずは、自分で自分の体調はどうか、とふり返ってみましょう。ゆっくり休んだり好きなことに熱中する時間をもつなど、積極的に心や体を休める時間をつくれるといいですね。

ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？

よごれを落とすにくい



毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきをきずつけて血が出たりします。



歯や歯ぐきを傷つける

ばい菌がたくさんいる



毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。

歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

2・5年生は、6月に歯科指導があります。

学校歯科医の先生に、歯みがきについてくわしく教えてもらいます。

持ち物などは後日ほけんだよりにてお知らせします。

6月の健康診断予定

	1年生	2年生	なかよし	3年生	4年生	5年生	6年生
6月1日(月)	尿検査(2次) 容器配布 ★対象の人、未提出の人のみ						
2日(火) 3日(水)	尿検査2次検査 ★対象の人、未提出の人のみ ★朝のうちに、学級担任が保健室に直接提出する。 ★目指せ全員提出!						
4日(木)						内科検診 13:30~	
10日(水)	耳鼻科検診 事前調査票 提出締め切り(配布6/1)						
25日(木)	耳鼻科検診 9:30~						

内科検診

- ★体育着、短パンで行います。
- ★聴診器で、心臓や肺の音を聞いたりします。
- ★プライバシーの保護については、5月のほけんだよりを読みましょう。

内科検診で何が分かるの？

- 結膜** 貧血などがないか
- 全身** 栄養状態はどうか、やせや肥満ではないか
- 聴診** 心臓や肺などが問題なく動いているか
- 胸郭** 変形や隠れた病気がないか
- 皮膚** 皮膚の病気、アレルギーなどがないか
- 背骨** 背骨が曲がったりしていないか

これで健康診断は終わりです。おつかれさまでした!



・女子は下着を前に浮かせるようにして、聴診器で心臓の音を聞きます。心臓は下着でかくれるところにあり、服の上からだと心臓の異常な音を聞き逃してしまうためです。

耳鼻科検診

耳・鼻・のどに病気や異常がないかを調べます。
★前の白には、耳そうじをしましょう。

