



天気の変わりやすい梅雨の季節がやって来ます。この時期は特に体調を崩しやすいので、体調管理には十分に注意が必要です。雨風が強くて寒い日もあるので、衣服の調節はいつも以上に気を配るようにしましょう。また新生活にも慣れてきて、生活リズムが崩れる人も増えます。「早寝・早起・朝ごはん」を意識しながら、毎日過ごしましょう！

## ▽6月の保健行事

6月で定期健康診断が終わります。健康診断は、自分の体のことを見つめ直す良い機会です。歯科検診では、朝食で食べたものが残っていて「歯垢あり」と言われぬように、当日の朝は特にしっかりと歯磨き・仕上げ磨きをお願いします！

○病院で検査が必要と思われる場合には、受診のおすすめの手紙を配布しておりますので、お早めの受診をお願いいたします。また現在治療中・通院中の場合は、その旨を保護者の方がご記入ください。

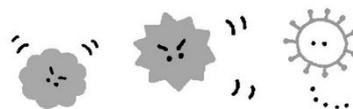
○学校で行われる健康診断は「スクリーニング」（落ち着いた環境で再度検査が必要と思われる人を見つけるための検査）です。病院で詳しく診てもらった結果「異常なし」と診断されることもありますのでご承知おきください。

日程	内容	対象者	準備
6月4日（火）	移動教室前健康相談	5年生	上下のわかる服装 健康の記録を持参
6日（木）	尿検査（予備回収）	一次検査・二次検査未提出者等	★この日が尿検査最終日のため、提出できなかった場合は医療機関で検査をお願いいたします。
7日（金）	耳鼻科検診	3・4年生	耳掃除をする
19日（水）	歯科検診	1・3・5年生	丁寧な歯みがき
26日（水）		2・4・6年生、こだま学級	

★学校での校医健診を受診できなかった場合には、「定期健康診断未受診について」という用紙をお渡しします。立川市内の学校医の医療機関であれば、無料で受診できるようになっております。必ず受診前に電話予約・診療時間等のご確認の上、用紙をお持ちになって受診ください。

## ▽溶連菌感染症の治癒証明書について

日頃より、治癒証明書提出のご協力ありがとうございます。ご質問の多い「溶連菌感染症」についてですが、立川市小学校共通の治癒証明書に記載されている通り、罹患した際に医師の記入をいただいても構いません。「溶連菌感染症」は医師によっても診断が様々な場合が多いため、「溶連菌感染症」を疑う場合には、事前に五小ホームページにある治癒証明書をダウンロードしていただき、受診していただくことをお勧めしております。ご面倒をおかけいたしますが、ご協力お願いいたします。



# ▽水泳指導がはじまります！ (★熱中症にも要注意★)

今年(ことし)は6月10日から水泳指導開始(かいし)となっております。楽しく安全(あんぜん)に活動(かつどう)が出来るようにご家庭(かてい)でも以下のことにご協力(きょうりやく)いただくようお願い(ごんがひ)いたします。

また、水泳指導の時(とき)だけではなく、日頃(ひじょう)から熱中症(ねっちゅうしょう)対策(たいさく)も行(い)っていきましょう。熱中症(ねっちゅうしょう)は程度(ていど)によっては非常(ひじょう)に危険(きけん)な症(しょう)状(じょう)になることもありま(あ)す。生活(せいかつ)リズムを整(ととの)え、十分(じゅうぶん)な睡眠(すいみん)・バラン(ばらん)スの良(よ)い食(しょく)事(じ)・適(てき)度(ど)な運(うん)動(どう)に気(き)を付(つ)けて、夏(なつ)に備(そな)えま(ま)しょう！

- ★ 耳(みみ)・鼻(はな)・目(め)の病(びょう)気(き)がある人(ひと)は、早(はや)め(め)に治(なお)しておこ(こ)う。
- ★ 手(て)足(あし)の爪(つめ)を短(みじ)く切(き)っておこ(こ)う。
- ★ 前(まえ)の日(ひ)は早(はや)くね(ね)て、体(からだ)を休(やす)めよ(よ)う。
- ★ 朝(あさ)ごは(ご)んをしっか(し)り食(た)べよ(よ)う。
- ★ 必(かな)らず当(とう)日(じつ)の朝(あさ)、健(けん)康(こう)チエック(ちえく)と体(たい)温(おん)測(そく)定(てい)を(を)して、体(たい)調(じょう)が悪(わる)い場(ば)合(あ)い無(む)理(り)をし(し)ない。



## 熱中症になりやすいのはこんなとき

### 気象条件

◆ 急に暑(あつ)くなった日(ひ)  
(体(てい)が急(いそ)な暑(あつ)さ(さ)に對(たい)応(おう)できず、  
体(たい)温(おん)調(じょう)節(せつ)がうま(う)くでき(でき)ないた(た)め、  
熱(ね)中(ちゅう)症(しょう)にな(な)りや(や)すい(い)です。)



### 体調

- ◆ 食(しょく)事(じ)をきちん(ちん)とと(と)って(て)い(い)ない(ない)と(と)き
- ◆ かぜ(ぜ)や下(げ)痢(り)の後(のち)
- ◆ 睡(すい)眠(みん)不(ふ)足(そく)の(の)と(と)き

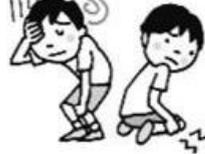


### 環境

- ◆ 気(き)温(おん)・湿(し)度(ど)が(が)高(たか)い
- ◆ 日(ひ)差(さ)し(し)が(が)強(つよ)い
- ◆ 風(かぜ)が(が)弱(よわ)い

## これが熱中症の始まり

- 手(て)足(あし)のし(し)び(び)れ
- めま(め)まい、立(た)ちくら(くら)み
- こむら返(かへ)り
- 気(き)分(ぶん)が(が)悪(わる)い
- 蟻(あま)が(が)痛(いた)い



先生(せんせい)やおうち(うち)の人(ひと)等(ら)、必(かな)ず  
速(すみ)に周(しゅう)り(り)の大人(おとな)に症(しょう)状(じょう)  
を伝(つた)えま(ま)しょう。涼(すず)しい  
場(ば)所(じょ)で休(やす)息(そく)を(を)と(と)り、水(みづ)分(ぶん)や  
塩(しほ)分(ぶん)を補(おぎな)給(たま)いましょう。



## 熱中症にならないために

● 20~30分(ぶん)に一(いっ)回(かい)、コップ1杯(まい)の水分(すいぶん)を(を)と(と)りま(ま)しょう。  
(のど(のど)が乾(かわ)いた(た)と(と)きに、カ(か)プ(ぷ)カ(か)ブ(ぶ)た(た)く(く)さ(さ)ん(ん)飲(の)む(む)の(の)で(で)は(は)な(な)く、少(すく)し(し)づ(づ)つ(つ)こ(こ)ま(ま)め(め)に。)



● 外(そと)に出(で)る(る)と(と)きは、帽(ぼう)子(こ)をか(か)ぶ(ぶ)つ(つ)たり、  
風(かぜ)通(とほ)しのよ(よ)い涼(すず)しい服(ふく)を(を)着(き)たり(り)ま(ま)しょう。



## ▽6月の保健目標 「よく歯をみがこう」

歯(は)科(か)検(けん)診(しん)では、い(い)つ(つ)も(も)の歯(は)み(み)が(が)き(き)の仕(し)方(かた)で、ど(ど)のあた(あた)り(り)が磨(みが)か(か)れて(て)い(い)な(な)か(か)つ(つ)た(た)の(の)か、ど(ど)ん(ん)な生(せい)活(くわく)習(しゅう)慣(かん)が良(よ)く(く)ない(ない)の(の)か(か)な(な)ど、考(かん)え(え)る良(よ)い機(き)会(かい)で(で)す。そ(そ)して、6月(じゅう)4日(にち)は「虫(むし)歯(は)予(よ)防(ぼう)デー」と言(い)わ(わ)れて(て)い(い)ま(ま)す。清(せい)潔(けつ)な歯(は)ブラ(ぶ)シ(し)で正(ただ)しいブラ(ぶ)ッシ(っ)ング(んぐ)を(を)続(つづ)け、虫(むし)歯(は)を(を)予(よ)防(ぼう)し(し)て(て)い(い)き(き)ま(ま)しょう♪

## 歯ブラシを長期間交換しないとう...

歯垢(しこう)の除(じょ)去(きょ)率(りつ)が下(さ)がる



だ(だ)ん(ん)だ(だ)ん(ん)歯(は)ブラ(ぶ)シ(し)の毛(け)先(せん)が開(あ)いて(て)く(く)る(る)た(た)め(め)歯(は)に  
しっか(し)り(り)当(あた)ら(ら)ず、歯(は)垢(こう)が  
と(と)り(り)除(じょ)去(きょ)し(し)にく(く)な(な)り(り)ま(ま)す。

歯(は)や歯(は)肉(にく)を傷(や)つけ(つけ)や(や)す(す)い



広(ひろ)が(が)つ(つ)た(た)毛(け)先(せん)が  
歯(は)肉(にく)に(に)当(あた)つ(つ)た(た)り、  
古(ふる)い(い)歯(は)ブラ(ぶ)シ(し)は  
弾(は)力(りき)性(せい)が(が)失(し)わ(わ)れる(る)た(た)め  
歯(は)や歯(は)肉(にく)に(に)ダ(だ)メ(め)ー(えい)ジ(じ)を  
与(あた)える(る)お(お)そ(そ)れ(れ)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す。

細(さい)菌(きん)が繁殖(はん)殖(じく)して(して)ま(ま)う



歯(は)ブラ(ぶ)シ(し)は(は)汚(よ)れ(れ)が(が)  
残(のこ)っ(つ)て(て)い(い)た(た)り  
乾(かわ)か(か)さ(さ)な(な)か(か)つ(つ)た(た)り  
す(す)と(と)細(さい)菌(きん)が(が)繁(はん)殖(じく)し(し)や(や)す(す)く、  
長(なが)く(く)使(つか)っ(つ)て(て)い(い)る(る)と  
不(ふ)衛(えい)生(せい)にな(な)り(り)が(が)ち(ち)です。

「1(いち)か(か)月(げつ)に(に)1(いち)度(ど)」を(を)自(じ)安(あん)に、新(あたら)しい歯(は)ブラ(ぶ)シ(し)と(と)交(こう)換(かん)し(し)よう!  
1(いち)~2(に)週(しゅう)間(かん)く(く)ら(ら)い(い)で(で)毛(け)先(せん)が開(あ)い(い)て(て)し(し)ま(ま)う(う)場(ば)合(あ)い(い)は、  
み(み)が(が)く(く)力(りき)が(が)強(つよ)く(く)な(な)ら(ら)ず(ず)ぎ(ぎ)る(る)か(か)も(も)し(し)れ(れ)ない(ない)の(の)で(で)注(ちゅう)意(い)し(し)て(て)ね!

