

保健だより6月号

令和8年6月1日
東京都立町田の丘学園校長
原島 広樹

6月は梅雨に入り、雨が降る日が多くなる時期です。蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。日々の天気・気温の確認やこまめな水分補給、衣服の調節をし、健康管理に気をつけながら梅雨を元気に過ごしましょう。

6月の保健目標

歯みがきをしっかりやろう ~むし歯は早めに治そう~

6月の保健行事日程

日にち	曜日	時間	内容	対象
6月1日	月	9:25~	視力・聴力検査	A部門
		13:30~	療育相談	希望者
6月3日	水	9:25~	視力検査	B小低
6月8日	月	9:25~	視力検査	B中2
6月9日	火	9:25~	視力検査	B中1
6月10日	水	9:25~	視力検査	B中3
6月11日	木	9:30~	歯科検診	B小、B中
6月12日	金	10:00まで	尿検査予備日	該当者
		9:25~	聴力検査	B中1
6月15日	月	9:25~	視力検査	B高3
6月16日	火	9:25~	視力検査	B高2
6月17日	水	9:25~	聴力検査	B小5
		13:10~	宿泊前検診	A中3
6月18日	木	9:25~	視力検査	B高1
6月19日	金	9:25~	聴力検査	B中3
6月22日	月	9:25~	聴力検査	B高1
6月23日	火	9:25~	聴力検査	B高3
6月24日	水	9:25~	視力検査	B小高
6月29日	月	9:25~	聴力検査	B小低

※学校の健康診断は「スクリーニング」です。そのため、医療機関を受診した結果「異常なし」となることもありますので御了承ください。

※視力・聴力検査は、検査の実施や結果の判定が難しい場合があります。その場合には、検査の練習のみを行いますので、御了承ください。

※内科検診・眼科検診・耳鼻科検診・心臓検診（各学部1年生のみ）が未受診・未治療の場合は、プールに入水できません。ピンク用紙でお便りを配布しておりますので、各自で医療機関を受診し、結果を学校までお知らせください。

水泳学習が始まります

毎年、「プールが楽しみ！」と笑顔で話してくれる児童・生徒が多くいます。プールは楽しいと同時に、体力をたくさん使います。水泳学習の前日・当日は早めに寝て、疲れが残らないようにしましょう。

通常の学校生活同様に、体調不良等普段と違った様子が見られる場合や、プールに入水することで症状が悪化することが予測される場合、感染症が疑われる場合は、保護者の方に御連絡いたします。御理解、御協力をよろしくお願いいたします。

楽しく安全にプールに入れるように、前日と当日の朝は体の状態をチェックしましょう。

＊ 前日にチェックをしよう！

- つめは短く切っていますか？
- 耳のそうじはしていますか？
- からだは清潔ですか？

＊ 当日朝の健康チェックをしよう！

- 昨日の夜は早めに寝ましたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 具合は悪くありませんか？
- 熱や傷、発疹はありませんか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

(厚生労働省、日本歯科医師会が実施)

ごはんを食べた後、しっかりと歯みがきをしていますか？歯に付いた汚れは、“むし歯”や“歯ぐきの腫れ”の原因になります。毎日の丁寧な歯磨きで、歯と口の中をきれいに保つように心がけましょう。

本校では、2学期に一部の学年を対象に、歯科衛生士さんから歯みがき指導をしていただいています。昨年度の授業の中で、歯科衛生士さんからいただいたアドバイスをいくつか紹介します。

上手な歯みがきのポイント

<p>①食べた後と寝る前は、歯をみがきましょう</p> <p>寝ている間に、むし歯がつくられやすいので、特に、寝る前にはしっかりと歯をみがいて、きれいにしておきましょう。</p>	<p>②自分に合った歯ブラシを使いましょう</p> <p>歯ブラシは種類が多くありますが、自分がみがきやすいものを使いましょう。毛先が広がってきたら、新しいものに交換する目安です。</p>
<p>③歯ブラシは、えんぴつを持つように持ちましょう</p> <p>手のひらでギュっとにぎるように持つと、みがく時に力が入りすぎてしまいます。軽く、えんぴつと同じ持ち方で持つようにしましょう。</p>	<p>④こきざみに動かして1本ずつみがきましょう</p> <p>ゴシゴシと大きく歯ブラシを動かしてみがくと、汚れが取りきれずに残ってしまいやすいです。丁寧に、1本ずつみがきましょう。</p>