

ほけんだより 6月

2026年5月27日 / NO.3 / 汐見小学校保健室



6月の保健目標 むし歯の予防をしよう

6月の保健行事

6月 3日（水）内科検診 13:00～・・・3～6年生

6月 4日（木）内科検診 13:00～・・・1～2年生、特別支援学級

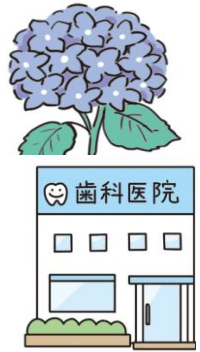
6月24日（水）歯科検診 8:40～・・・全学年

6月12日（金）～19日（金）メディアコントロールチャレンジ（詳細は裏面）

※内科検診と耳鼻科検診は保健室、歯科検診は多目的室で行います。

※内科検診では、運動着を着用します。

※歯科検診の日は、歯を丁寧に磨いて登校させてください。

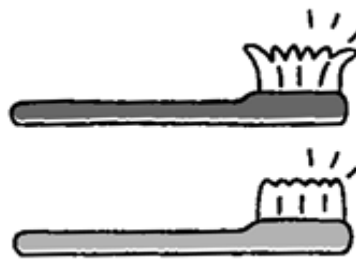


じょうずな歯みがき、できている？



＜磨くタイミング＞

寝る前の歯磨きは特に大切です。むし歯予防、歯周病予防のために、必ず歯を磨きましょう。



＜自分に合った歯ブラシ＞

歯ブラシは清潔な物を使用してください。毛先が広がっているものは交換しましょう。口に合うサイズと硬さを選んでください。



＜上手なみがき方＞

1本1本丁寧に、優しく小刻みに磨きましょう。歯と歯肉の間、歯と歯の間、歯の裏側を丁寧に磨きましょう。

※歯科検診の結果は、全員に配付します。定期的に歯医者さんを受診することをお勧めします。

【暑さに慣れておこう！！】

今年も暑い夏がやってきそうです。今のうちから暑さに慣れておくことで熱中症になりにくい体をつくります（暑熱順化）

- 普段から運動や外遊びを行う。（汗をしっかりとかける体をつくる）
- シャワーで済まらずに、お風呂に入る。
- こまめに水分をとる。
- 冷房は控えめにする。
- 早寝早起きや朝ごはんをしっかり食べる習慣をつくる。



【メディアコントロールチャレンジについて】

汐見小学校では、毎年6月に1週間、メディアとの関わり方を見直し、自分に合ったチャレンジレベルを決めて、カードに記入するという活動を行っています。この取り組みは宮城郡（利府町・七ヶ浜町・松島町）で行っています。今年度は向洋中学校区で一斉に、6月12日（金）から6月19日（金）までの8日間、行うこととなりました。チャレンジカードは6月12日（金）に配布を予定しております。ぜひこの機会に、メディアとの関わり方についてお子さんと話し合い、御家庭でのルールを確認してください。自分で決めたことを守るように頑張ることは、メディアコントロールに限らずとても大切なことです。御理解、御協力をお願いいたします。これまでの反省の中に、ニュースや天気予報がわからない、野球の結果を知りたい、家族と連絡を取りたかった、学習のためタブレットを使いたかったなどの御意見がありました。メディアを活用し、情報を取り入れることも今の時代必要不可欠なことだと思います。

※汐見小学校では、必要な情報取得（ニュースや天気予報、家族との連絡、学習に使うもの）はメディアコントロールに含めないことにより取り組みます。共通の認識の上で実施していきたいと思っておりますのでお子さんと一緒に確認していただけると幸いです。

※カードは6/22（月）に担任へ提出してください。

★図書館で本を2冊借りることができます★

今年度もメディアコントロールチャレンジに合わせて6月12日（金）～6月19日（金）汐見小図書館で本が2冊借りられることになりました。ぜひ、この機会に本に触れる時間を御家庭でもつくってみてください。



【水泳指導について】

水泳指導事前健康調査の御記入ありがとうございました。目・鼻・耳・皮膚に異常があったお子さんは早めに医療機関へ受診されますようお願いいたします。また、水泳指導の期間中プールカード（体調確認）を配付いたします。記入がない場合にはプールに入水ができません。御注意ください。

【健康診断結果について】

健康診断の結果、医療機関への受診が必要と思われる場合には、「結果のお知らせ」をお渡ししています。症状によっては時間がたつとともに悪化することもありますので、早めに医療機関を受診されますようお願いいたします。用紙の記入は、医療機関もしくは保護者の方が行ってください。

【熱中症対策について】

これから気温が高くなり、スポーツテストや水泳指導など運動量が多くなります。水分補給ができるように水筒の持参をお願いします。（中身は水かお茶）。また、登下校時は帽子をかぶること、体操着入れに汗拭きタオルを入れておくことをお勧めします。

