



令和7年6月2日（月）発行

中野第一小学校

校長 三宅 慶進

養護教諭

雨が多い季節になりました。湿気や雨で校舎内の床が滑りやすくなる可能性があります。普段以上に気をつけて生活しましょう。登下校中の傘の使い方も注意が必要です。見通しが悪くなり、周りが見えにくくなることでけがや事故に繋がることがあります。また、人に向けたり、振り回したりすることでトラブルのもとになることもあります。傘は正しく使い、安全に登下校させてください。低学年は、傘を紐でとめてから傘立てに入れられるよう、御家庭でも練習してください。

雨になると、気持ちが沈んだり、元気が出なくなったりする人もいるかもしれません。ちょっと周りを見てみてください。雨に濡れたアジサイの花や水たまりに落ちる雨粒の波紋は、きれいに咲いているよ！とてもきれいです。外遊びはできませんが、静かに読書するにはちょうどいい、雨の季節を楽しんでみませんか。



■梅雨の季節はここに気をつけて！

梅雨の季節は、雨の日が続きます。次のことに注意して、自分の健康を守り、みんなで元気に過ごしましょう。

○服装に気をつける



雨が降ってはだ寒い日は長袖やカーディガンがおすすめです。

○食中毒に気をつける



菌やウイルスに防ぐために、手洗いをしたり、調理器具を清潔にしたり、食べ物が悪くなる前に食べたりするなど気をつけよう。

○雨具に気をつける

先のとがっていない子供用の傘がおすすめです。雨風が強い日は、雨ガッパも便利です。



■歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは歯をきちんと磨いていますか。

物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌（ミュータンス菌）が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌（ミュータンス菌）が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。なので、食べたらずくに歯みがきすることが大切です。

ミュータンス菌がねらっているのは…



歯をみがかない子



ダラダラ食べる子



古い歯ブラシでみがく子

むし歯のほかに歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉の境目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤く腫れたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら困りますよね？

歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。

ちなみに、歯の形や生えてくる仕組みは、人間と動物とではとても大きな違いがあります。

例えば肉食動物。すべての歯が肉を切り裂いたり、骨を噛み砕いたりするのに適した、鋭くとがった歯を持っています。一方、草食動物は、草をすり潰しやすくする平らな歯を持っています。私たち人間やクマ、サルなど肉も草（野菜、木の実）も食べる雑食動物は、とがった歯、平らな歯の両方を持ち合わせています。

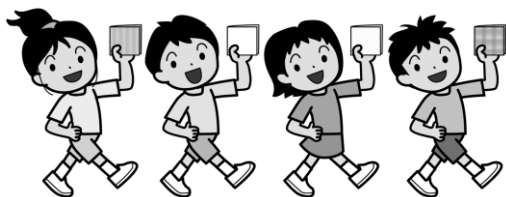
人間の歯は、乳歯から生え変わった後に、再び生えてくることはありません。むし歯や歯周病にかからないように、歯と口の健康を大切にしましょう。

■ハンカチを持ってこよう

保健室で怪我の対応をしていると、ハンカチを持っていなかったり、教室に置きっぱなしにしたり、ランドセルの中に入れっぱなしにしたりしている子供が多く見られます。

ハンカチ・ティッシュは、手を洗った後に手を拭くだけでなく、汗をかいた時に汗を拭く、緊急時に埃や煙から口や鼻を守る、咳が出そうなときにマスクの役割を果たす、怪我をした時に止血するなど、いろいろな使い道があります。

毎日清潔なハンカチを持っていることができるよう、御家庭でもお声掛けください。



■6月の健康診断の予定

日	曜日	検診・検査	開始時間	対象
2日	月	尿検査 二次回収	9時 まで	尿検査二次対象 者になった児童
4日	水	尿検査二次 追加回収	9時 まで	尿検査二次対象 者で2日未提出 の児童

※現時点の予定であり、変更することがございます。
予め御了承ください。

※健康診断の結果のお知らせは、異常が見られた場合や要精密検査の場合のみ個別でお知らせしております。「〇〇健康診断結果のお知らせ」を受け取りましたら、早めの受診をお願いいたします。耳鼻科・眼科・内科に関しては、水泳指導開始前までに受診していただくようお願いいたします。提出がないと、プールに入れない可能性もございます。予め御了承ください。

※健康診断を欠席されたお子様について、検診・検査に関しては各御家庭で学校医へ受診していただいております。その場合、受診のお願いのプリントをお渡ししておりますので、受け取りましたら早めの受診をお願いいたします。(学校医で受診する場合、受診料は無料です。事前に必ず御連絡していただいてから、受診していただきますようお願いいたします。また、学校医以外の医療機

関で受診した場合、受診料は保護者負担となります。)

■水泳指導が始まります

水泳指導が始まります。

健康管理において、以下の点に御注意くださいますようお願いいたします。

1 お願い

- けがや事故防止のため、規則正しい生活を心がけてください。(十分な睡眠・朝食)
- 爪が伸びていると怪我につながる場合があります。水泳指導の前日に爪の長さをチェック、爪切りをしてきてください。
- アタマジラミ感染予防のため、頭髮の衛生に御注意ください。(洗髪・定期チェック)

2 水泳の授業に参加できない病気など

- 体調不良の場合(風邪、下痢など)
- 尿検査・心電図検査の精密検査を受けるようにいわれ、その結果が出ていない場合
- 耳鼻咽喉科の病気
 - ・中耳炎等で、医師から止められている場合。
- 皮膚科の病気
 - ・感染症の病気、とびひ、化膿しているけが
 - ・アトピー性皮膚炎で医師から止められている場合
- 目の病気
 - ・感染症の病気

○ その他

- ・医師から止められている場合
- ※ 心臓疾患、腎臓疾患、てんかん等で定期的に総合病院に通われており経過観察を要する疾病のあるお子様は、「学校生活管理指導表」の提出をお願いします。
- ※ 持病や健康状態で特に配慮を要するお子様には、指導者の目が届きやすいように水泳帽の色を変えるなどの対応を担当から相談させていただく場合があります。

3 その他

水泳学習の参加にあたって、健康面で学校へ知らせておきたいことがあるときや御心配なことがありましたら、連絡帳などで担任や養護教諭にお知らせください。

