

ほけんだより



令和8年6月1日発行
三吉小学校 保健室

運動会では一生けんめいに競技をがんばるみなさんの姿をみる事ができました。5、6年生のみなさんは準備・片付けもおつかれさまでした。1つの行事をやりとげたみなさんの姿はきらきら輝いていました。湿度の高い時季になりますが熱中症に気を付けてすごしましょうね。



6月の予定

1日(月)	内科検診(2年・4-1)	2日(火)	検尿二次・一次未提出
9日(火)	内科検診(3年)	11日(木)	検尿最終提出
15日(月)	内科検診(1年・4-2)	18日(木)	歯科検診(1~3年)

○内科検診(全学年対象)

※検診当日は必ず体操服を着てきましょう。マスクもわすれずに持ってきましょう。
※1年生は全員のどの検診を行います。1年生以外でのどの検診を希望される場合は事前にお知らせください。

学校眼科医の先生から

眼科検診のときに前髪やつめが長い子が多いのが気になりました。

前髪は視力にもかかわってくるので目

にかからなように整えて

おくとよいですね。



健康診断

受けて終わり

じやもったいない!

気になるところが
見つかったら

生活を見直す
チャンス



受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス



結果がバツチリ
だった人は

自分の
良いところ
気づける
チャンス



「心とからだハッピーチャレンジ」がはじまります!

みよし市すべての小中学校で、毎月10日に自分の生活を振り返る点検活動

「心とからだハッピーチャレンジ」を6月10日からスタートします。

おうちの人と心と体の健康について振り返る機会にしましょう。

毎月9日に持ち帰りますので、保護者の方も一緒にチャレンジをお願いします。





近視きんしにならないための新常識しんじょうしき たくさん外そとで過すごそう



へい きん
平均
にち し かん
1日2時間

こ かげ
木陰やベランダ
でもOK



きんし ひと
近視になりたくない人はもちろん、
すでに近視きんしの人ひとも悪化防止あくかぼうしに
なるといわれています。
はし まわ
走り回らなくてもOK。
そと す
外そとで過すごすことがポイントです。

おうちの方へ

衛生チェックのご協力をお願いします！

6月9日（火）よりプール指導が予定されています。ご家庭でも爪と毛髪についてチェックをお願いします。何か気になることがありましたら、保健室までお知らせください。



給食後の歯みがき・フッ化物洗口が開始されます！

6月1日（月）より給食後の歯みがきを開始します。毎日行いますので、給食袋に歯ブラシとコップの準備をお願いします。

6月17日（水）よりフッ化物洗口を開始します。歯質を強化して、むし歯になりにくい歯をつくるのが目的です。毎週水曜日に実施しますので、当日の朝は必ず歯みがきをして登校してください。使用するコップについては歯みがきのものと同じで構いません。



けんこうかんさつ 健康観察チェックリスト

- つめは切きってありますか？
- 朝あさごはんはたべましたか？
- 夜よふかししていませんか？
- けがをしているところはありませんか？
- 体たい調ちょうの悪わるいところはありませんか？

じゅんび
準備OK？



保護者の方へ

今年度も熱中症に配慮しながら水泳学習を行っていきます。睡眠不足や朝食を抜くことは熱中症のリスクを高めますので、体調を整えて水泳学習に参加してください。また、水泳学習が始まりますと、普段以上に疲れやすくなります。朝の健康観察を確実に行っていただき、無理のない参加へのご協力をお願いします。