

# すこやか

ほごしや かた  
保護者の方へ

2026. 5. 29  
藤沢小 保健室

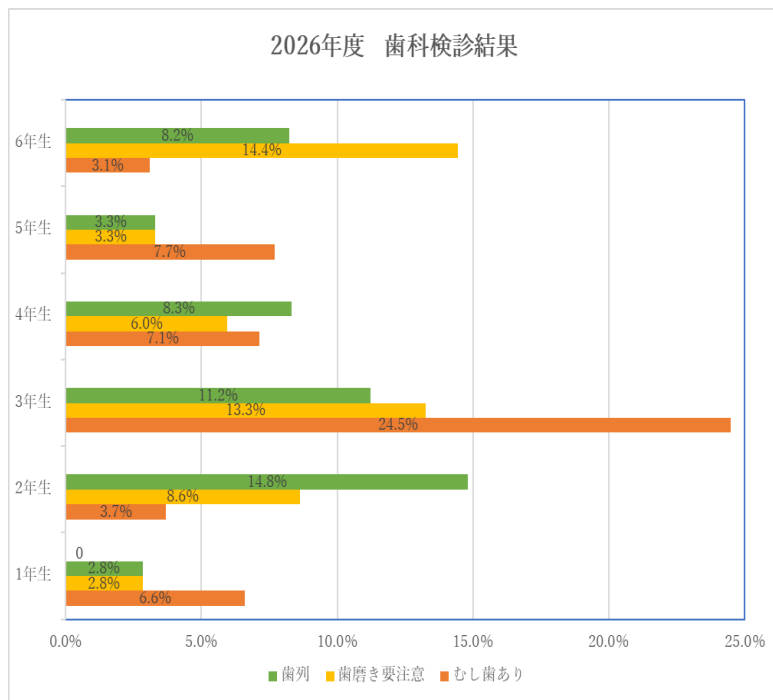
雨が降る日がふえ、蒸し暑い日が続く季節になりました。寒暖差が激しく体調をくずしやすく、具合も悪くなりやすい季節でもあります。

今週は熱を出したり体調不良でお休みする子が多かったです。子どもたちも疲れが出てきているようです。朝から具合の悪いときはくれぐれも無理に登校させることのないように、ご配慮くださいますようお願いいたします。

## けんこうしんだん 6月の予定

2日(火)	内科検診1年・2年3組・未検者(13:20～)	中村志津子先生(釜范小児科内科医院)
4日(木)	内科検診6年・5年3組・未検者(13:20～)	山田峰彦先生(やまだ内科クリニック)
11日(木)	眼科検診 全学年(8:50～)	細田ひろみ先生(細田眼科)
18日(木)	脊柱側弯検診(13:10～) (該当者⇒お知らせをもらった子)	高山文治先生(藤沢ぶん整形外科)

5月14日に歯科検診がありました。



ちょっとわかりにくかもしれませんが、一番上から6⇒5⇒4年生・・・とつづいています。グラフは上から「歯列(歯並び注意)」「歯みがき注意」「むし歯あり」となっています。3年生はむし歯があった子が多かったです。2年生のときにむし歯があるといわれていたのになおしていなかった子もいました。はやめに歯医者さんでみてもらいましょう。むし歯はないけれど「歯みがきをきちんとしましょう」と言われた子も多かったです。「はぐき」の健康のために歯みがきもきちんとやりましょう

## 寝る前の歯みがきが大切な理由



寝ている間はだ液がへるので、むし歯になりやすいです。そのため、寝る前にていねいに歯みがきをして、食べかすなどをとることが大切です。



それほど暑くなくても、むし暑くジメジメしてる日に熱中症(⇒梅雨型熱中症)になることがあります。こまめな換気やエアコンを使う・のどがかわいてなくても水分をとる など くふうしてすごしましょう。