





★おうちの方とよみましょう。

ほけんだより 6月号

令和8年6月 新宮東小ほけんしつ

スポーツ大会が終わり、むし暑い季節になりました。雨の日が多く、教室など室内ですごす時間がふえると、人がたくさん学校内を移動するので、いつもよりケガがおこりやすくなります。まわりをみて行動するようにところがけましょう。

6月の健康しんだんのよてい

検診	学年	日時	気をつけること・持ち物など
 内科検診	4年	6/9(火) 13:30~	江口内科クリニック 江口先生
	6年	6/16(火) 13:30~	
	1年	6/18(木) 13:30~	たなか小児科 田中先生
 眼科検診	3.4年	6/1(月) 13:40~	篠田眼科 篠田先生
	5.6年	6/2(火) 13:40~	持ち物 ・めがね、コンタクトレンズ
 心臓検診	1年	6/4(木) 8:45~	もちもの ・バスタオル(まくタイプ不可) ・フェスタオル ・夏のたいそうふく(ゼッケン)
 耳鼻科検診	1.3.5年 2年該当者	6/11(木) 13:30~	うえだクリニック 上田先生 前日に耳そうじをしておきましょう

内科検診のやりかた、服そうについてのでくわしい説明は、ほけんだより5月号にのせています。内科検診前にみておきましょう。

心臓検診は、当日お休みすると、後日別の学校で受けることになります。できるだけ当日の検診を受けるよう、ご協力をお願いします。



6/4~6/10 は歯と口の健康週間です

東小は、むし歯(齲歯)がある人が少ないです。食後の歯みがきの習慣が身につけている証拠です。歯みがきは、歯だけでなく、歯ぐき(歯肉)も健康にたもってくれています。むし歯はなくても「歯ぐきがぶよぶよしている」「歯ぐきから血が出る」という人は、いませんか? そのままにしておくと、歯周病になってしまうかもしれません。

痛くないのに どうして怖い? 歯周病

大人の約2人に1人!? 日本人の国民病

自覚症状なく重症化する「サイレントキラー」

歯を失う原因第一位

全身の怖い病気の原因にも



歯だけでなく歯肉の健康も大切に

歯周病予防のために...

- 鏡をみながら、歯みがきをする デンタルフロス
- 歯と歯ぐきの間を意識して優しく「こちょこちょみがき」をする
- デンタルフロスを使い、歯ぐきのすき間のよごれをかきだす

小学校低学年でも視力が1.0未満の人が全国的に増えています。東小でも、視力低下の低年齢化が見られます。近視はふだんの行動でも予防できます。外ですごす時間を増やすだけでも、近視予防になりますよ。



近視にならないための新常識 たくさん外で過ごそう

平均 1日2時間

木陰やベランダでもOK



近視になりたくない人はもちろん、すでに近視の人も悪化防止に、すでに近視の人も悪化防止に、なるといわれています。走り回らなくてもOK。外で過ごすことがポイントです。



検診後の受診にご協力いただきありがとうございます!

検診後に、治療のすすめを受け取られた方は、早めの受診をお勧めしています。内科検診、眼科検診、耳鼻科検診、尿検査は、該当者のみに結果を配付いたします。

