

ほけんだより 6月

令和8年6月2日

中名田小学校保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

6月は雨の多い時期です。夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿度も高くなるので、汗をたくさんかきます。そのままにしていると、ベタベタしたり体が冷えたりします。汗をかいたらすぐにタオルなどでふきとることが大切です。気持ちよく過ごすポイントは、「はだ着」と「着がえ」です。はだ着はつけていると汗を吸いとってくれるだけでなく、服の中の温度や湿度を保つはたらきもしてくれます。着るものが増えて暑くなってしまうようにも思えますが、実はさわやかに感じられるのです。そして、こまめに着がえることで清けつに過ごせます。



6月の保健目標

歯を大切にしよう

梅雨時の健康に気をつけよう

6月は体重測定
があります。

(22日～26日の予定)



みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…いろいろだと思います。生えかわりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしたいときです。健康な歯でおいしくご飯を食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。4月に歯科検診の結果のお知らせを配布しました。治療が必要な人は早めに歯医者さんへ行くようにしましょう。

～保健室で使用する医薬品について～

学校では、学校薬剤師さんの指導により、小児への安全性が確認されているものを使用していますが、体質などによりかぶれがあったり痒みが出たりする場合がありますので、出来るだけ医薬品に頼らない処置を基本としています。保健室では以下のものを扱っています。

- ・消毒液…マキロン
- ・湿布…ピノクール T、新ノイガンハップクール
- ・目薬…アイリス CL- I ネオ 1回使い切り清潔パック
- ・かゆみどめ…ムヒ+α
- ・テープ…サージカルテープ
- ・絆創膏、ガーゼ…ケアリーヴ
- ・その他…非ステロイドタナール AZ 軟膏、冷えピタ

基本的にはきずは水道水で洗浄しガーゼなどで保護、捻挫や打撲については冷却をします。
アレルギーや体質等で使用を控えてほしい医薬品がありましたら、学校までお知らせください。

おうちのかたへ

無事に今年度の定期健康診断を終えることができました。保護者の皆様には、問診票の記入や検査準備等ご協力いただきまして、ありがとうございました。1学期懇談会時には、結果一覧表をお渡しさせていただきますので、お子さまの健康管理に役立ててください。

