

保健だより6がつ

令和8年6月1日
相模原市立谷口小学校
保健室

保健目標：歯を大切にしよう

おうちの人といっしょに読みましょう

肌寒く感じるときもあれば急に暑くなるこの季節。気温差による体調不良や熱中症が心配されます。

5月は溶連菌感染症や腹痛や嘔吐などの症状で欠席・早退した子が多くいました。

感染症などを予防するためにも手あらいを心がけましょう。

溶連菌感染症について

どうやってうつるの？

溶連菌は、せきやくしゃみをしたときにでるしぶきや、

よごれた手や物にさわることでうつります。

だから、手をよくあらうことがとても大切です。



どんな症状が出るの？

- ・のどがいたくなる
- ・熱が出る
- ・体がだるくなる
- ・おなかがいたくなることもある

どうやって予防するの？

- ・手をしっかりあらう
- ・うがいをする
- ・体調が悪いときは休む



もし、のどが痛くて熱があったら、先生やおうちの人に伝えてください。

溶連菌感染症かな？と思ったら医療機関を受診しましょう。

※感染力が強いので出席停止の病気になります。登校する際には「登校許可等証明書」が必要です。

熱中症に注意しよう



外で活動するときの注意

- ・ぼうしをかぶりましょう
- ・暑いとき、息苦しいときは、マスクを外しましょう
- ・水分をとってから外にでましょう
- ・強いひざしの中で長い時間いないようにしましょう
- ・具合が悪いときはむりをしないようにしましょう

保護者の方へ

学校でケガをしたら



学校でけがをして受診した場合は、スポーツ振興センターから医療費が支払われます。申請に必要な書類をお渡ししますので、担任までお知らせください。学校でのけがは、医療証を使用せずスポーツ振興センターを優先してご利用ください。

裏面もあります



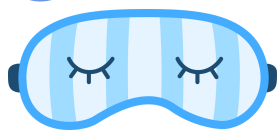
がんかけんしん

眼科検診から

私たちが普段使っている目を大切にするために、眼科医の井川先生からアドバイスをいただきました。どのように目を守るか考えてみましょう。

目をつかれさせないための4つのポイント

1



ときどき目をつぶってひと休みしましょう。

2



外を見て遠くを見る時間をつくりましょう。テレビやタブレットを30分みたら、3分ほど遠くを見て目を休ませましょう。

3



あかるさをほどよくして、目が楽に見えるようにしましょう。

4



画面は、少しはなして見ましょう。

梅雨の時期に

衣服の調整を意識しましょう

暑い日や涼しい日があると、気温の変化で体調をくずすことがあります。そんな時、1枚の羽織るものがあれば、服装の調整がとても楽になりますよ。

6月の予定

- 6/1(月) 心音心電図検査
(1年全・その他抽出)
- 6/11(木) 歯科健診(2・4年生)
- 6/18(木) 歯科健診
(ひかり・6年生)
- 6/19(金) 歯科巡回指導

歯科健診

11日18日は歯科健診があります。
朝食後、ていねいに歯をみがいてきましょう。

