

ほけんだより 6月

令和 8年 5月29日
渋谷区立広尾小学校
保健室

6月になると、梅雨の季節ですね。雨の日が続くと、なんだか体がだるくなったり、気分がしずんでしまったりすることもあります。でも、雨の日は、自分の心や体をゆっくり休ませるチャンスでもあります。外が静かになって、しとしと降る雨の音を聞いていると、気持ちが落ちつくこともありますよ。たくさんの情報に囲まれている今だからこそ、静かな時間を大切にしてみましょう。

この季節は
気をつけて!

梅雨 あるある



食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。



濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



ケガ、体調不良が増える梅雨。自分で危険を予知して動けるようになると良いですね!

雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。

6月の予定

日	曜日	ほけんぎょうじ 保健行事	がくねん 学年	もちものちゅうい 持ち物や注意事項
3	水	しかけんしん 歯科検診	2・4・6年	・ていねいに歯みがきをしてきましょう
10	水	しきかくけんさ 色覚検査	4年	・希望する人のみ、色の見え方の検査です
11	木	せきちゅうそく 脊柱側わん しょうけんしん 症検診	6年	・せぼねまが曲がっていないかを調べる検査です ・たいいくぎうで受けます
16	火	しゅくはくまえけんしん 宿泊前健診	4年	・けんこう健康カードをもってきましょう

おうちの方へ



1 色覚検査について

4年生**希望者**を対象に、色覚検査を実施します。他学年で色覚検査を希望する場合は、担任を通じて保健室までお知らせください。

※ 色覚検査とは、色覚の特性（色の見え方）の有無を確認する検査です。色覚の特性とは、他の人と色の見え方が異なる状態のことをいいます。そのため、色の区別がつきにくい場合があり、例えば「赤と緑」「青と紫」「ピンクと水色」など、色の組み合わせや周囲の明るさによって見分けにくさが生じることがあります。場合によっては、色の見え方の違いから周囲に誤解されてしまったり、色を使った学習内容が理解しにくく感じたりすることもあります。

お子様の色の見え方で気になることがありましたら、どうぞご相談ください。

2 水泳学習が始まる前に、受診をお願いします！

6月後半から水泳学習が始まります。5月号でもお知らせしました通り、健康診断で疾患（内科、耳鼻科、眼科）を指摘された場合は、病院を受診した上で、医師に水泳指導の許可を得てください。

受診報告書の提出がない場合は、原則、プールに入ることはできません。

※プールの水が目や耳、鼻に入ったり、プールの塩素が刺激となったりして、治療中の症状が悪化する可能性があるためです。また、内科検診・眼科検診・耳鼻科検診を欠席した場合については、水泳学習前までに学校医をご受診いただき、受診報告書の提出をお願いします。



3 子どもが頭を掻いているときは…

頭のかゆみは、汗や汚れ、乾燥などによる頭皮の炎症が原因となることがありますが、アタマジラミもその一つです。コロナ禍では減少していましたが、ここ数年は再びみられるようになってきました。アタマジラミは頭と頭の接触によってうつることが多く、どのご家庭でも起こりうるものです。不衛生が原因ではありませんので、必要以上に心配する必要はありませんが、かゆみが出たり、気づかないうちに広がったりすることがあります。

【ご家庭での対応方法】

- ・専用の駆除用シャンプー（薬剤）を使用する
- ・目の細かいくし（すきぐし）で、髪についた卵や虫を取り除く
- ・衣類や寝具、タオルなどは毎日洗濯する（通常の洗濯で大丈夫です）
- ・クシや帽子など、頭に触れるものの共用を避ける
- ・髪の長い場合は結ぶなどして接触を減らす

強いかゆみが続く場合や判断に迷う場合は、医療機関への相談もご検討ください。

気になることがありましたら、学校までお気軽にご相談ください。



～ スクールカウンセラーの相談予約について ～

お子様の心や発達に関するご相談を受け付けております。「このぐらいのことで…」と思わず、気軽にご利用いただけたらと思います。カウンセラーは、毎週火・金に来校しております。ご予約は、養護教諭または担任を通じてご連絡ください。

Tel:03-3400-3570（学校直通）

