

ほけんだより 6月

令和8年6月16日
志木第二小学校
保健室

どんよりしたお天気の日もあり、季節の変わり目を迎えています。お天気が良い日は校庭に元気な声がひびき渡り、学校全体を明るくしてくれています。体調管理に気をつけて過ごしたいですね。

保護者の方へ

伝染性紅斑(りんご病)の症状が表れている児童が増加しています。
かぜ症状で受診する際には、医師にその旨を伝えてください。
また、感染の際は学校へご連絡ください。

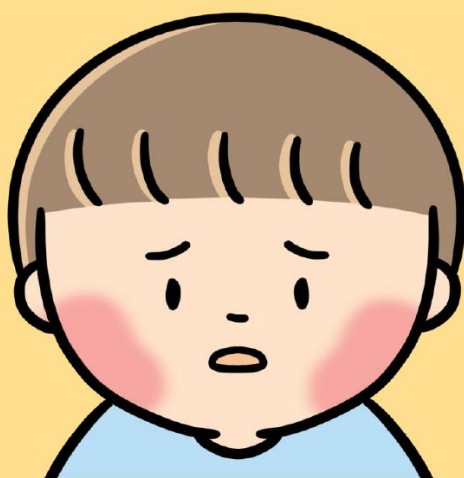
気になる感染症

伝染性紅斑

でんせんせいこうはん



10～20日の潜伏期間の後
微熱・かぜに似た症状



ほっぺたがリンゴのように
赤くなります(紅斑)

手洗い、マスク着用など
基本的な感染症対策を
心がけましょう。



厚生労働省

妊娠中に感染すると、胎児への感染や
流産のリスクとなる可能性があります。

夏の水分補給

人は汗をかくことで体温調節をしています。体内の水分が不足すると汗が出ずに体温が上がってしまいます。夏にむけ、水分補給を意識しましょう。

おすすめの水分補給方法

- 一回分は少なめに、回数を多く
- ジュースではなく、水や麦茶
- 汗をかいた時や喉が渇く前に飲む



危険 WBGT (熱中症指数)

危険
厳重警戒
警戒
注意
安全



活動の前に熱中症指数を測定し、適宜

休憩と水分補給を行い、場合によっては

運動中止の措置をとっています。

雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。

普段歩きなれた通学路でも、雨が降ると…

☂ 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる

☂ 音が聞こえにくくなる

などの影響で、事故が起きやすくなります。

通りなれた道でも違う世界になってしまう

ので注意が必要です。

注意すること

⇒ 目立つ色の傘や服を選ぶ

車を運転している人から見て
わかりやすい

⇒ 自転車の傘さしは禁止

片手運転になったり風にあおられたりする

⇒ 足元に注意

マンホールのフタなどは濡れると
すべりやすい



雨がやんだら
たたんだ傘の持ち方にも注意を

歯科健診が終わりました



むし歯がある人や歯に汚れがたまっている

人等には、お知らせを出します。まずは歯医者さんへ行きましょう。

健康な歯と口の人もたくさんいます。ぜひ、その状態を続けていきましょう。

歯の健康を維持するためには、はみがきを食後やねる前にするというだ

けでなく、甘いものを食べすぎない・ジュースを飲みすぎないなど毎日の

習慣で気をつけることがあります。健康な歯を育てるためにお家の人にも

仕上げみがきをしてもらったりお口の中をチェックしてもらいましょう。



甘いおやつを全く食べなければ
むし歯にならない?

✕ むし歯の原因になる細菌は、糖
分が大好き。でも、糖分が含ま
れるのは甘いものだけではありません。



大人も子どもも

むし歯のなりやすさは変わらない?

✕ 乳歯はやわらかくて酸に弱い
ので、子どものほうがむし歯にな
りやすいのです。抜けてしまう歯だか
らと放っておくと、どん
どんむし歯が進行してし
まいます。

