



令和8年6月15日
京都市立松尾小学校
校長 伊藤 幸範
松尾小学校 保健室

6月になりつゆの季節がやってきました。新しいクラスにもなれてくる反面、つかれが出やすい時期でもあります。たくさん寝て、お風呂につかってつかれをとりましょうね☆

6月4～10日は「歯と口の健康週間」でした。松尾小学校では、4月に歯科検診が終わっています。歯医者さんにいってくださいというおたよりをもらった人は、歯医者さんへいきましょね！

6月の保健目標 歯と口の中の健康に気を付けよう

だ液のすごい4つの力

消化を助ける
だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

むし歯予防
食後むし歯になりやすい酸性の状態で口の中を元に戻すよ

清潔にする
食べかすや汚れを洗い流すよ

細菌から守る
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

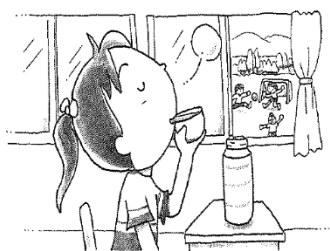
こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング① かみかみトレーニング



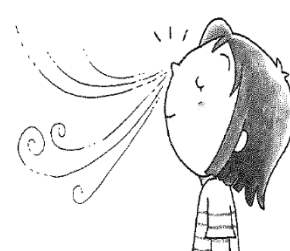
1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング② うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③ 鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。
一つずつチャレンジして
歯と口の健康を守ろう



～保護者の方へ～

★プールがはじまります・・・学校の健康診断で異常があった場合は受診を済ませておいてください。プール前日には爪と頭髪（頭ジラミ）のチェック、体調管理をお願い致します。前日や当日朝の体調が悪い場合や、病み上がり、嘔吐・下痢がある場合にはプール学習を控えていただきますよう、お願い申し上げます。

★スクールカウンセラー勤務について・・・6月は8・15・22・29、7月は6・13日の月曜日です。希望される方は、学校までご連絡をお願いいたします。

＼ 健康診断について ／

4月から健康診断を実施してます。たくさんの問診票のご記入、ご提出にご協力をいただきましてありがとうございました。病気や異常の疑いがある場合には「治療のお知らせ」をお渡ししています。学校で行っている健康診断はスクリーニングといって、確定診断ではございませんので、お知らせが届きましたら、早めに、専門医もしくはかかりつけ医を受診し、その結果について、受診報告書を学校へご提出いただきますようお願いいたします。

【耳鼻科検診で「耳あか（耳垢栓塞）」のおたよりをもらった場合】

自宅での耳掃除ではケガなどの危険を伴うことや、耳あかを耳の奥に押し込んでしまい聞こえが悪くなることがあります。

お知らせをもらった場合は、耳鼻咽喉科（病院）での処置をおすすめします。

★心臓・腎臓疾患、アレルギー疾患、色覚及び子どものワンポイント相談事業のご案内（費用は無料です）

相談を希望される場合は申込みと学校からの付添人が必要ですので、学校までご連絡ください。

事業内容	日 時	所 在 地
① 心臓疾患相談事業	毎月（適宜） 第3木曜日 13:30 ～ 16:00[時間指定]	一般財団法人 京都工場保健会 中京区西ノ京北壺井町67番地(市バス「太子道」下車)
② 心臓疾患相談事業 (水中心電図)	【一時中断中】 ※ご希望される場合はご連絡ください。	京都市障害者スポーツセンター 左京区高野玉岡町5(市バス「高野橋東詰」下車)
③ 腎臓疾患相談事業	毎月（適宜） 火曜日 13:30 ～ 15:30	児童・生徒保健管理センター こどもみらい館内（地下鉄丸太町駅下車）
④ アレルギー疾患 相談事業	毎月（適宜） 火曜日 14:00 ～ 16:00 [時間指定]	児童・生徒保健管理センター こどもみらい館内（地下鉄丸太町駅下車）
⑤ 色覚相談事業	毎月（適宜） 火曜日 13:30 ～ 16:00 [時間指定]	児童・生徒保健管理センター こどもみらい館内（地下鉄丸太町駅下車）
⑥ 子どものワンポイ ント相談事業	毎月（適宜） 第4木曜日 14:00 ～ 16:00 [時間指定]	児童・生徒保健管理センター こどもみらい館内（地下鉄丸太町駅下車）