

ほけんだより 6月



令和8年6月1日
品川区立鮫浜小学校
校長 中村 英代
養護教諭 高橋 麻衣子

これからさらに暑くなります。毎日少しずつ汗をかく習慣を1~2週間続けると、体が熱さに慣れて熱中症になりにくくなります。このことを『暑熱順化』といいます。夏が来る前に、体を暑さに慣れさせましょう！



●けんこうカードを返却します

健康診断の結果を記載した「けんこうカード」を、今月末までに返却します。それぞれの健康診断で受診の必要があると判断された児童には、健診後にお知らせを配布しています（受診後別の疾患名がついたり、異常なしだったりした方もいらっしゃるかもしれませんが、今回お渡しするけんこうカードには健康診断の結果を記載しています）。異常なしだった場合は特別なお知らせはせず、このけんこうカードにて確認をしていただいています。内容をご確認のうえ、見開き左ページ保護者確認欄に押印またはサインをし、担任へご提出ください。

けんこうカード見本

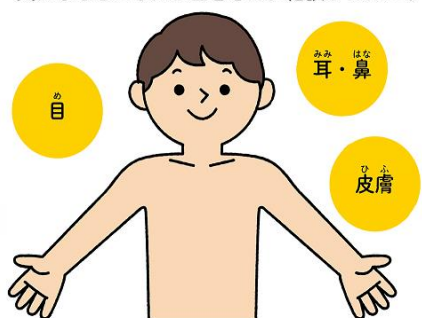
ここが「保護者印」欄です。保護者の方のサインでも構いません。

※結果表 令和8年度 定期健康診断結果のお知らせ

学年	項目	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3	3年間の結果
1	身長 (cm)												
	体重 (kg)												
2	肥満度 (%)												
	保護者印												
3	身長 (cm)												
	体重 (kg)												
4	肥満度 (%)												
	保護者印												
5	身長 (cm)												
	体重 (kg)												
6	肥満度 (%)												
	保護者印												

記載事項に誤りがある、またはご不明な点がある場合は、保健室までご連絡ください。

プール学習がはじまる前に
 気になるところはお医者さんに相談しておこう



「内科」「耳鼻科」「眼科」「聴力検査」について、「健康診断（〇〇科）結果のお知らせ」を受け取られたお子さんは、すみやかに受診し、結果を記入したものを学級担任へご提出ください。確認が取れない場合は、水泳指導に参加することができません。

「尿検査」「心臓検診」については、2次・3次検診に該当するお子さんは、結果が出るまで水泳指導への参加をお控えください。

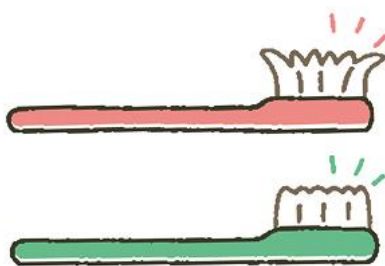
「歯科」「視力検査」については、水泳指導にあたっては問題ありませんが、なるべく早く受診していただきますようお願いいたします。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

●保護者の皆様へ ～お子さんのはしか(麻しん)予防接種 お済みでしょうか～

令和8年に入り、全国的にも都内においてもはしかの報告数が増加しています。

はしかとは？

- ・麻しんウイルスによって引き起こされ、発熱や咳、鼻水、発疹といった症状が現れます。
- ・非常に感染力が強く、空気感染、飛沫感染、接触感染など、さまざまな経路で感染し、免疫を持たない人が感染すると、90%以上の人が発症します。
- ・潜伏期間は10～12日（最大21日間）で、発症した人が周囲に感染させる期間は、発疹が出現する4日前から発疹出現後4～5日程度です。

はしか発症後の特効薬はないため、予防接種が非常に重要です。品川区では、2歳から19歳未満で、MR（麻しん風しん）ワクチンを任意接種される方に最大2回、接種費用の全額を助成しています。詳しくは、

品川区トップページ > 健康・福祉 > 予防接種 > 麻しん・風しんワクチン任意接種費用の全額助成
<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kenkou/yobousessyu/hpg000027872.html>
 をご確認ください。