



令和8年6月2日
品川区立小山小学校
保健室

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の季節がやってきました。

雨の日が増える6月は、気温や湿度の変化から体調を崩しやすい時期

です。早寝・早起き、朝ご飯を心がけ、元気に過ごしましょう。



●6月4日(水)～6月10日(火)「歯と口の健康週間」

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと

食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さい

ころから歯みがきの習慣を身に付けて、歯を守りましょう。また、

歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、

虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために定期的に歯科検診

を受けるのもおすすめです。



●水泳が始まります

<水泳の前日までに>水泳のある前日までに、耳掃除や手足の爪切りをすませましょう。

また、前日は入浴し、しっかりと睡眠をとり、当日は朝ご飯をしっかり食べることも大切です。

<水泳が終わったら>シャワーで体をよく洗った後、水道水で顔を

洗い、うがいもします。体と髪の毛はしっかりと拭きましょう。また、

もし具合が悪くなった時は、早く大人に知らせましょう。



へんきやく

●けんこうカードを返却します

けんこうしんだん けっか きさい
健康診断の結果を記載した「けんこうカード」を、こんげつまつ へんきやく
今月末ごろに返却します。それぞれの健康
しんだん じゅしん ひつよう はんだん じどう し はいふ
診断で受診の必要があると判断された児童にはお知らせを配布しています(受診後別の疾患名が
いじょう じどう こんかい わた
たり、異常なしだったりした児童もいらっしゃいますが、今回お渡しするけんこうカードには
けんこうしんだん けっか きさい いじょう ばあい とくべつ
健康診断の結果を記載しています)。異常なしだった場合や、すでに病院へかかっている場合は特別
なお知らせはせず、このけんこうカードにて確認をさせていただいています。内容をご確認のうえ、
みひら ひたり ほごしゃかくにんらん おういん たんにん ていしゆつ
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

令和5年度 定期健康診断結果のお知らせ

※保護者印欄は、学校の管理に写していただくため印刷していません。保護者印欄に記入の際は、必ず保護者印欄に記入してください。

学年	項目	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3	学年別の結果
1	身長 (cm)												保護者印
	体重 (kg)												
2	身長 (cm)												保護者印
	体重 (kg)												
3	身長 (cm)												保護者印
	体重 (kg)												
4	身長 (cm)												保護者印
	体重 (kg)												
5	身長 (cm)												保護者印
	体重 (kg)												
6	身長 (cm)												保護者印
	体重 (kg)												

肥満度の目安

判定	やせ傾向		ふつう	肥満傾向		
	高身体せ	やせ		軽度肥満	中等肥満	高度肥満
肥満度	<30%以下	20%~29%	10%~19%	20%~29%	30%~49%	50%以上

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。

「内科」「耳鼻科」「眼科」「聴力検査」について受診が必要という診断のあったお子さんは、お渡しした「健康診断(〇〇科)結果のお知らせ」下部に受診結果を記入したものをすみやかにご提出ください。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。



●6月の健康診断予定

にちじ 日時	けんこうしんだんこうもく 健康診断項目	たいしょうがくねん 対象学年	ねが お願ひ
6月5日(金)	心臓二次 腎臓三次	該当者	※該当する方には個別にご連絡しています。
6月9日(火)	歯科健診	1, 3, 4年生	当日の朝は歯みがきをしてきてください。
6月11日(木)		2, 5, 6年生	