



ほけんだより6月

ひきもとしょうがっこう
久本小学校
第4号 保健室
令和8年5月29日

気温が高くなり、一気に夏になるのかと思ったら、今年も梅雨の季節が始まりました。気温が急に下がったり、上がったりする時期です。衣服で体温調節をしながら、体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。

日	曜日	保健行事
6/1	月	心臓病検診（1年）
6/2	火	歯科検診（4・5・6年）
6/5	金	耳鼻科検診（1・3・5年・わかあゆ、2・4・6年抽出者）



梅雨時に気をつけたいこと

気候に合わせて衣服を工夫しよう

衣替えの時期になりました。でも、6月に入ったからといって、「今日からは夏！」というようにスパッと切り替わるわけではありません。半そでや短いズボンなど夏物がちょうどよい日が増えてきますが、雨が降って肌寒く感じる日もあります。

「暑くなってきたから、上着を脱ごう」「今日は、ちょっと寒いから、もう一枚、着たほうがいいのかも…」など、上着やカーディガンなどはおりもので、自分で調節しましょう。

雨の日 転倒に注意

梅雨の時期は、湿気が多いため、廊下や階段など、いろいろなところがすべりやすくなっています。一步一步を慎重に。とくに、学校の廊下や階段、道路の白線、マンホールのふた、玄関などのタイルの床などに注意してください。



梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。水分補給も忘れずに。

感染症・食中毒を防ごう

食中毒予防の3原則は

- ① 菌をつけない（・手を洗う・調理器具の洗浄・消毒をする）
- ② 菌を増やさない（・調理後、早めに食べる・常温で放置せず、適切な温度で管理する）
- ③ 菌をやっつける（中心部までしっかり加熱する）です。



もうすぐプールが**はじ**始まります



6/11日から水泳学習がはじまります。水着等だけでなく、体調の準備はできていますか。

安全で楽しい水泳学習にするためには、みなさんの健康とルールを守ることが大切です。持ち物と一緒に、体の準備もしておきましょう。

体の準備をする

- ・目・耳・鼻・皮膚の病気がある人は、治しておく。
- ・手足のつめをきっておく。耳のそうじもする。
- ・プールの前の日は、よく寝ておく。
- ・朝の健康チェックを忘れずにする。

ルールを守ろう

- ・先生の話をよくきく。
- ・プールサイドは走らない。
- ・プールの前後には、シャワーでしっかり体を洗い流す。



歯を大切にしよう



6月は歯と口の健康習慣です。一生使う歯を大切にするために毎日の歯みがきはもちろん大切ですね。とくに寝る前の歯みがきはていねいにしましょう。また食事のときはよくかんで食べるようにすると、だ液が出て、むし歯予防や、脳の発達、消化を助けるなど、全身の健康にいい働きをしてくれます。

<p>食事の後は歯をみがこう</p>	<p>よごれが残っていると虫歯さんがどんどん増えます</p>	<p>虫歯の原因になるあまいものをひかえよう</p>
<p>夜歯をみがいてからものを食べないようにしよう</p>	<p>早めに治りょうに行こう。早いとすぐに治ります</p>	<p>元気な歯でよくかんで元気な体を作ろう</p>