

ほけんだより 6月



久地小 保健室
2026. 5. 29

ほけんいいんかい は ひょうご さくせい ほけんしつまえ けいじ
保健委員会で歯の標語を作成し保健室前に掲示しています

もうすぐ梅雨の時期です。雨が続き肌寒く感じる日もあれば、気温や湿度が高くなり蒸し暑い日もあり、体温調節が難しい季節でもあります。保健室にも体調不良を訴えて来室する児童が増えています。規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけて、梅雨を元気に乗り切りましょう。

4月から始まった定期健康診断は6月3日の心臓病検診で終了します。検診・検査に必要な書類の記入等、ご協力をいただきありがとうございました。

健康診断の結果を「けんこうのきろく」でお知らせします。ご覧になりましたら、「保護者印欄」にサイン又は印を押し、速やかに学校にお戻しください。

6月の保健行事



日にち	項目	がくねん学年
3日(水)	心臓病検診	ねん1年



じょうずな歯みがき、できている？

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。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



生活リズムを整えて



梅雨を乗りきろう

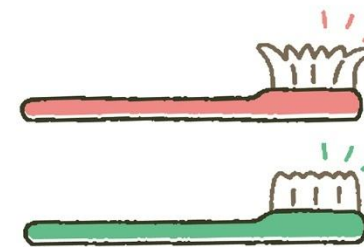
雨の日 ツルッと転倒に注意

- 一步一步を慎重に！
- 学校の廊下や階段
- 道路の白線
- マンホールの蓋
- 玄関などタイルの床



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。