

ほけんだより 6月

下布田小学校 ほけんしつ 2026.5.29 No.3

暑さに慣れるために



軽い運動から始めよう

みなさんは、「暑熱順化」という言葉を知っていますか。**体が暑さに慣れていくこと**を言います。暑いからといってエアコンの温度を低くしすぎたり、冷たいものを食べすぎたりしていませんか。これらは夏バテの原因です。**こまめに水分**を取りつつ、**適度に運動**をしていい汗をかきましょう。そうすることで体が暑さに慣れ、夏も元気いっぱいに過ごすことができますよ！

6/15(月)からプール学習が始まります！

もうすぐ水遊び・水泳学習が始まります。水遊び・水泳学習は通常の体育より体力を消耗しやすく、事故にもつながりやすいといわれています。また、梅雨の時期とも重なり体調不良を起こしやすくなります。事故を未然に防ぐために、少しでもいつもと様子が違うようであれば大事をとるようにしましょう。



プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。

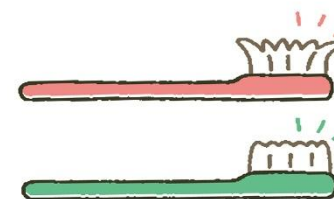
6月4日～10日は 歯と口の健康週間

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。

《保健室からおうちの方へ～定期健康診断について～》

年度初めの健康調査票や緊急連絡カード等のご記入をしていただきありがとうございました。記録を元に学校で情報共有を行い、児童の学習や安全面の参考資料として活用させていただいております。

今年度は【結果用紙（B5）】を新年度準備で使用した封筒に入れ、6月8日（月）に配付いたします。結果用紙は「けんこうのきろく」を開いて、右側にお貼りください。

「けんこうのきろく」は「のびゆくすがた（通知表）」と同じように自宅保管とさせていただきますので、学校への提出は不要となります。

9月と1月に予定している身体計測は結果票を配付いたしますので、ご自宅でご記入をお願いいたします。

* 6月の健康診断日程 *

月	日	曜日	項目	該当学年	時間	備考
6	1	月	視力検査	5年生・欠席者	8:50～	
	4	木	眼科検診	全学年	13:10～	
	8	月	健康診断結果（けんこうのきろく）の配付	全学年		

