ほけんだより6月

令和７年６月
宮小学校
ほけんしつ

梅雨の季節になりました。この時期は、じめじめと蒸し暑い日が続いたかと思ったら、急にひんやり肌寒くなることもあります。薄めの上着を１枚持ってくるなど、服装で調整できるように工夫をしましょう。また、雨にぬれると体が冷えてしまいます。ぬれた時に使えるようにタオルや替えのくつ下を用意しておくといいですね。

もうすぐ夏本番　暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。
熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

① お風呂や運動で汗をかく練習をする

じんわり汗が出てくる程度を意識して。

② 冷房はひかえめにする

本格的な暑さの前に頼りすぎないように。

4つのないでプールでの事故を0に

1 **走らない** プールサイドは濡れて滑りやすく、大ケガの原因になります。

2 **飛び込まない** 大きな事故の原因になります。後遺症が残ったり、命を失うことも。

3 **ふざけない** ふざけてプールに落ちたり、足を滑らせて転倒するなど思わぬ事故に。

4 **無理をしない** 体調が悪いときにプールに入るのは危険です。先生に言いましょう。

6月17日から水泳授業が始まるよ！安全に楽しい時間にしよう。

その口の中 むし歯菌が大好き!?

6月4日～10日は歯と口の健康週間！

歯みがきをていねいにしていない

歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて…簡単でいいよ！

白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている

砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ♪

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりかまずに食べている

だ液がたくさん出たら流されちゃう！よくかまなくてもいいよ――

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

6月の保健行事

3日（火）　色覚検査　４年生
5日（木）　眼科健診　２・４・６年生

保護者の皆様へ

☆定期健康診断も終盤となりました。受診のお勧めを受けとられたご家庭は、早めの受診をお願いします。また、学校で実施される健康診断は、あくまでもスクリーニングです。病気の疑いの有無を調べるものであり、確定診断ではありません。医療機関での受診結果と異なる場合があることをご了承ください。

☆だんだんと気温が高くなり、熱中症が懸念される季節がやってまいりました。お子さんが水筒を忘れることのないよう、毎日の準備・声かけをよろしくお願いします。