



# 6月 ほけんだより



2026年6月  
宮小学校  
ほけんしつ

ジメジメとした梅雨の季節がやってきます。6月は、急な気温の上昇や高い湿度のせいで、熱中症のリスクが高まったり、体が疲れやすくなったりする時期です。また気持ちが落ち込んでしまうこともありますよね。しかし、実は雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのに向いています。外出する人が減って外からの音が減った静けさや、しとしと降る雨音が心を落ち着かせてくれるものにもなります。スマートフォンやSNSなどから少し離れて、静けさを感じられる時間をつくり、体を休める貴重な時間をぜひ作ってみてください。

## 6月の予定

|       |             |         |        |               |           |
|-------|-------------|---------|--------|---------------|-----------|
| 1日(月) | 全国小学生歯みがき大会 | 6年3組    | 5日(金)  | 全国小学生歯みがき大会   | 6年1組      |
| 2日(火) | 内科健診        | 6年生     | 11日(木) | 包括的性教育 [浜野先生] | 6年生 1・2限  |
|       | 4年生2組・3組    |         | 23日(火) | 包括的性教育 [浜野先生] | 1年2・4組 5限 |
|       | 全国小学生歯みがき大会 | 6年2組    |        |               | 1年1・3組 6限 |
| 4日(木) | 眼科健診        | 2・4・6年生 |        |               | 5年1・4組 2限 |
|       | 検尿2次検査      |         |        |               | 5年2・3組 3限 |
| 5日(金) | 検尿2次検査(予備日) |         |        |               |           |

## 水泳が始まります！準備はできているかな？



- ☐ 昨日はぐっすり寝れた？
- ☐ 朝ごはんは食べた？
- ☐ 持ち物に名前を書いた？
- ☐ 体温を測った？
- ☐ 手と足の爪は短く切った？
- ☐ 頭痛、腹痛、のどの痛みなどはない？
- ☐ 目は赤くなっていないかな？
- ☐ プールカードは先生に出した？

## 知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。



### 梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 温度だけでなく湿度や暑さ指数(WBGT)を参考に
- 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- のどの渴きを、感じにくくても、自発的な水分補給を



## 雨の日は何に気を付けたらいいのかな？



周囲に気を付けて登下校しましょう！雨の日は前が見えにくくなります。傘を浅く差して周りが見えるようにしよう。また、雨の音や暗さで車の運転手さんや周囲からも見えにくくなります。服や傘を明るい色にして、周りの人からも見えやすいようにしよう！



雨の日は道や廊下が濡れていて足がすべりやすく転ぶ危険が高まり、保健室への来室も多いです。走らず立ち止まってゆっくり歩くことでけがを防ごう。雨の日の大切なマナーです！自分で安全に過ごせるように意識しましょう！

## 間違い探しに挑戦してみよう！合計6個間違いがあるよ

答えは学級の保健だよりに掲載しているよ！

