

ほけんだよし 6月

2026年6月1日

保健室より

6月は、雨の日が多くなります。ぬれたろう下や階段では、すべらないように気を付けて歩きましょう。また、2・4・5・6年生は、校外学習や自然教室がありますね。前日は、早めに寝ることを意識しましょう。こまめな水分補給も忘れずに！楽しい思い出になりますように☺



6月7月の健康診断

ひづけ 日付	こうもく 項目	じかん 時間	たいしょうしゃ 対象者
6月1日(月)	ないかけんしん 内科検診①	9:00~12:00	おおぞら・そよかぜ・1・3年
5日(金)	じびかけんしん 耳鼻科健診	9:30~12:10	1・2年
22日(月)	ないかけんしん 内科検診②	13:00~14:20	5・6年、ぜんかいけっせきじどう 前回欠席児童
29日(月)	ないかけんしん 内科検診③	9:00~12:00	2・4年、ぜんかいけっせきじどう 前回欠席児童
7月15日(水)	せきちゅうそく しょうけんしん 脊柱側弯症検診2次	11:30~12:10	ないか 内科・1次検診精密検査者 その他該当者

〈保護者の皆さまへ〉

健康診断で所見がなかった場合は、「健康の記録」でまとめてお知らせをします。所見があった場合、「受診勧告書」を配付します。受診や相談が済みましたら、受診勧告書を学校に提出をお願いします。

プールが 始まります

もうすぐプールがはじまります。プールは楽しいですが、あぶないこともあります。先生の話をよく聞き、ルールを守って安全に入りましょう。もし気分が悪くなったら、すぐに近くの先生に知らせてね！

～前日までにすること～

- 早く寝て、睡眠時間をしっかりとる
- 手と足の爪を切っておく
- 耳掃除をする



～当日にすること～

- 朝起きたら、自分の健康状態を確認する
- 朝ごはんをしっかり食べてくる
- 水分をこまめにとる



★病気やけがで不安があるときは、事前に病院で診てもらおう！

あるときは、事前に病院で診てもらおう！



がつ ほけんもくひょう は たいせつ
 ~6月の保健目標~歯を大切にしよう◆

6月4日~10日は
 歯と口の健康週間



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。小学生になると、子どもの歯がぬけて、おとなの歯(永久歯)に生えかわっていきます。永久歯は一生使う大切な歯です。むし歯にならないように、毎日の歯みがきをていねいにしましょう。また、定期的に歯医者でみてもらうことも大切です。自分の歯を大切にしましょう!

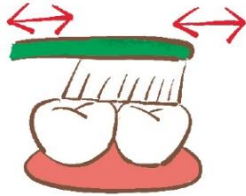
できているかな?

ただ は かた
正しい歯の**みがき方**

せっかく毎日歯みがきをしても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽いかでも
えんぴつ持ち



こきざみに
 うご
動かす



は け さき
歯 **ブラシ**の毛先を
 は
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
 のこ
みがき残しを**チェッ**クする



この季節は
 気をつけて **梅雨**あるある



ケガ、体調不良が増える梅雨。
 自分で危険を予知して
 動けるようになると良いですね!

食べものが**傷**みやすい



食中毒に注意。菌を
 つけない・増やさな
 い・やつつけるが基
 本です。

雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、
 事故が増えます。車
 の運転手から見えや
 すいように明るい服
 装で。

梅雨型**熱**中症が増える

湿度が高いと汗が蒸
 発せず体内の熱を逃
 せません。それほど
 暑くない日も要注意。



気圧が**つ**らい

天候が安定しないと、
 自律神経が乱れがち
 に。規則正しい生活
 で整えましょう。



濡れた**床**が**す**べる



建物の入口や道端の
 マンホールなど、思
 わぬところでケガを
 することも。