

ほけんだより 6月

阿賀小学校 保健室
令和8年 6月 発行

雨の季節になりました。雨が降ると気圧で体調をくずしたり、気分がふさいで（もう人もいますよね）。

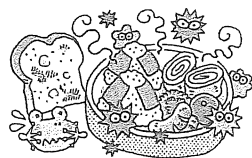
こんな季節は、自分と向き合い、じとからだを休める時間を作ってみたい。

（しとしとゆるぐ雨音は、じと落ち着かせてくれるかも。おだやかに6月をすごしましょう。）



気をつけよう!! 梅雨のあるある

1. 食べものが傷みやすい... 食中毒に注意が必要。



2. ぬれた床がずべる... 雨の（ずくでぬれた）う下や白線の上、マンホールなど。



3. 雨でまわりが見えにくい... 雨の日は視界が悪く、事故が増える。

4. 梅雨型熱中症が増える... 湿度が高いと汗が蒸発せず、熱がこもってぶくやずい。

梅雨型熱中症も防ぐ3つのポイント

① 温度だけでなく湿度や暑さ指数（WBGT）を毎日チェック

② 室内の湿度は、定期的な換気とエアコンでコントロール

③ のどのかわきも感じなくても、こまめに水分補給



プール学習も安全に～想像してみよう～

● 準備うんどうもしないと...?

急にめたい水に入ると、からだがかたく、筋肉がちぢみ、動かしにくくなる。

なることがあります。水に入る前に、（しかり）からだをほぐしましょう。



● プールサイドも走ると...?

ぬれていて、すべりやすいです。転んでけがを（し）しょうかもしれません。



● プールにとびこむと...?

プールの底で頭を打ったり、友だちにぶつかったりして、命にかかわるけがになることも!!

キケンな（し）にもあるかも。「あぶない!」を想像して、正しく行動し、安全で楽しいプール学習も!!



歯と口も守るのはチーム戦

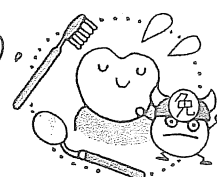
6月4日～10日 「歯と口の健康週間」

メンバー① 歯みがき → 毎日のていねいな歯みがきが基本です。

メンバー② だ液 → よくかむことでたくさん出ます。だ液は口の中のおそうじ屋さん。

メンバー③ 免疫力 → 規則正しい生活で、細菌にまけない免疫をきたえよう。

メンバー④ 歯医者さん → 定期的にフロにするメンテナンスも大事。



このチームが、むし歯や歯周病にならないために戦っています。みなさんのチームは、活躍していますか?

今月は歯科健診があります。むし歯や歯周病予備軍になっていないか、（しかり）診てもらいましょう。

★健康診断スケジュール(6月)

* 状況によっては変更あり

月 日	学 年	検査項目	注意事項
6/ 3(水)	2・4・5年	耳鼻科健診 13:30～	髪を耳にかけておく。 鼻→のど→耳の順でみます。 にし耳鼻科:西医師
10(水)	3・4年	内科(結核)健診 運動器検診 13:30～	体操服で健診を受ける。 聴診器が当てやすいように下着 と体操服をハーフパンツの外に 出しておく。 クリニック平田整形外科:平田医師
19(金)	1・3・6年	歯科健診 8:45～	当日の朝、ていねいに歯みがきを してくる。 名札を必ずつけてくる。 宇根本歯科:小出医師
26(金)	2・4・5年		

保護者の方へ ～「健診結果のお知らせ」をもらったら～

歯科健診では、全員に「お知らせ」をお渡ししています。受診が必要と診断された

場合は、病院を受診され、学校に「受診報告書」の提出をお願いします。

定期的に経過中の場合も、その旨、ご記入され提出していただくと助かります。



今年もやります「あべ子生活ウィーク」

— 6月22日(月)～26日(金)の5日間 —

あみん・食事・うんどう ぜんぶ 大事!!