

# ほけんだより



## 6月号

西の原小学校 保健室

日差しの強い初夏を感じる蒸し暑い日が増えてきました。しかし、朝晩は肌寒く感じることもありますので寒暖差で体調をくずさないように注意が必要です。汗ふきタオルで汗はふき取り、下着や上着で気温に合わせて上手に調節していきましょう。



### ほけんぎょうじ 6月の保健行事



日にち	項目	対象学年	時間
22日(月)	ないかけんしん 内科健診②	前回欠席者 コスモス4～7組 1・5・6年	9:00～

### ☆熱中症に注意しよう☆

寒暖差がある時期ですが、急に蒸し暑くなった日などは熱中症に注意が必要です。次の点を心掛けて安全に元気に過ごしましょう。

- ① 外で遊ぶときは、ぼうしをかぶろう！
- ② 水分をこまめに補給しよう！特に運動の前後には必ず水分摂取をしよう！
- ③ 休憩をとって無理をせず活動しよう！

みんなで熱中症にならないように注意をしていきましょう！



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です。しっかり汗をかけるようにして、熱中症に負けない体づくりをしましょう。



かる うんどう  
軽い運動をする



ゆふね  
湯船につかる



れいぼう せっていおんど  
冷房は設定温度を  
だか つか  
高めに設定して使う

※水筒の中身は、暑いときはスポーツドリンクも可となります。少し薄めることをお勧めします。

### おうちの方へ

**健康診断の結果で治療が必要なお子さんにお手紙を配付しています。**

4月から始まった健康診断も残りわずかとなりました。問診調査などの事前準備等へのご協力ありがとうございました。健診・検査の結果は、異常の疑いや所見があった児童にのみ、個別にお知らせをお渡ししています。水泳指導が予定されていますので、早めに専門医への相談や受診をお勧めいたします。

それ以外の児童につきましては、夏休み前の個人面談で配付する予定の「健康診断の記録」にて、ご確認ください。よろしくお願いいたします。

# すいえいがくしゅう もうすぐ水泳学習がはじまります！

楽しみに、次のようなことに気を付けて  
楽しく、安全にプールに入るための準備運動をきちんとする



睡眠を十分にとる



手足の爪は短く切っておく



ケガをしているとき、体調がわるいときには入らない



準備運動をきちんとする



前日はお風呂に入り、プールに入る前、出た後は体をシャワーでよく洗う



朝食や昼食をしっかりと食べる

## 梅雨時の衛生について

これから梅雨の時期は、身の回りの衛生に気を付けて生活をしましょう。



- ① 外から帰った時、食事の前には必ず石けんを使って手を洗う。
- ② 清潔なハンカチを持ち歩く。
- ③ つめを短く切る。
- ④ 汗の始末をしっかりとる。



## ケガにも気をつけよう

校舎の中で走って友達とぶつかったり…  
滑りやすくなった廊下で転んだり…  
梅雨になり雨の日が続くと、外で遊べず、元気が有り余って、室内での思わぬケガが増える時期です。  
雨の日には、雨の日のよさを楽しみましょう。



廊下や階段で走るととても危ないよ！

6月の  
ほけんもくひょう  
保険目標

## は けんこう まも 歯の健康を守ろう



こまめに歯みがきをしよう！

ものを食べた後や寝る前には必ず歯をみがこう

### 歯ブラシの選び方

ブラシは前歯2本分くらいの小さめのもの

毛先がまっすぐなもの

えの部分

がまっすぐなもの

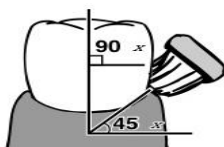


毛が後ろから見えたら交換

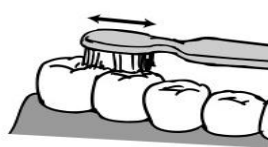


### 歯のみがき方

1本ずつついでに、1カ所につき10秒ずつ、軽い力で小さく動かしましょう。



● 歯と歯ぐきのさかいめは毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



● 奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす



● 前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

おうちの方へ

昨年度、カバヤ食品株式会社から塩分チャージタブレットを無償提供していただきました。今年度も暑いときの体調不良時や運動会などの学校行事等で児童に配付することがあります。アレルギーのある児童や苦手な児童、食べたくないという児童へ無理に渡すことはありません。おうちの方と食べられるかどうか確認しておくようお願いいたします。



汗をかいたら、塩分チャージ。発汗によって失われた体内の塩分を補給するのに適したタブレットです。ナトリウムとともに汗によって体から失われるミネラル「カリウム」を配合しています。タブレットのため、すばやく塩分補給ができます。スポーツドリンク味です。

希望小売価格      オープン価格

内容量              81 g (個包装込み)

発売日              2025年03月11日

[> 塩分チャージ特設ページへ](#)

#### 原材料名 INGREDIENTS

砂糖(国内製造)、ブドウ糖、水飴、食塩、乳糖/クエン酸Na、クエン酸、乳化剤、塩化K、香料、フマル酸Na、着色料 (ビタミンB<sub>2</sub>)

HP より