

# ほけんだより 6月号

宇都宮市立泉が丘小学校  
令和7年6月4日  
No.3

運動会も終わり、6月に入りました。6月は梅雨の季節で、雨や曇りの日が多くなります。気温や湿度が高く蒸し暑かったり、雨が降って肌寒かったりするので、体調をくずさないように気をつけましょう。また、梅雨の季節でも熱中症になることもあります。のどがかわいていなくても積極的に水分補給をしてくださいね。

## 【今月の保健目標】

歯を大切にしよう 

## 6月4日～10日は“歯と口の健康週間”

むし歯の「むし(64)」にちなんで  
“歯と口の健康週間”とされています。  
いつもより歯と口の健康を考えながら  
歯をみがきましょう。



## 6月の健康診断のお知らせ

日程をよく確認して欠席しないようにしましょう。



尿検査

3回目 5日(木)  
4回目 12日(木)



心臓検診

9日(月) 1・4年生



尿検査…尿の成分や腎臓の病気がないかを調べます。



心臓検診…心臓の動きに異常がないかを調べます。

## お知らせ

6月2日～6日は、泉が丘小“歯と口の健康推進期間”です！

6月4日～10日の“歯と口の健康週間”に合わせて、泉が丘小では保健委員会の児童が歯と口の健康に関する取り組みを考え、“歯と口の健康推進期間”を設定しました。

活動内容は、4月に募集したポスターや標語の掲示と作文の放送、保健委員会の児童が考えたクイズを放送します。また、11月には歯科検診の結果から歯並びや歯ぐきの状態で異常がなかった人やむし歯がなかった人により歯の賞状を配付する予定です。

歯と口の健康推進期間中は、いつもより丁寧に歯みがきをしたり、口の中の清潔についておうちの人と一緒に考えてみたりしてみてくださいね。



## お知らせ

6月12日は、“3年生 歯の健康教室”です！

3年生を対象に“歯の健康教室”を実施します。内容は、歯科衛生士によるブラッシング指導と学校歯科医の中川英男先生による講話です。当日までに準備をしておきましょう。

# プール学習が始まります

6月9日（月）からプール学習が始まります。  
安全で楽しいプール学習にするために、一度確認をしましょう。

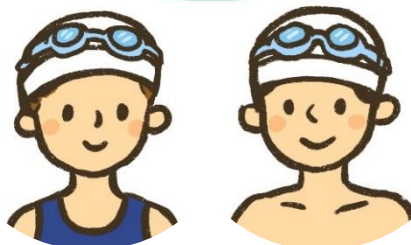


朝・昼・夜ごはんを  
しっかり食べよう

プール学習で



お風呂に入って  
体を清潔にしよう



注意してほしいこと

睡眠を十分にとって  
体力を温存しよう



治療が必要な人は  
早めに病院へ受診しよう



プールに入る前は  
かならず準備体操をしよう



体と心の  
健康観察をしよう



## 熱中症にご用心

熱中症は気温が高い日に起こるイメージがあると思いますが、じめじめして湿度が高い日も注意が必要です。

熱中症の症状は？

めまい

だるさ

立ちくらみ

頭痛

筋肉のけいれん

嘔吐

体温の上昇

意識障害



熱中症を予防するには？

水分をこまめにとる

朝・昼・夜しっかり食べる

早めに寝て睡眠をとる

衣服で暑さを調節する

気温と湿度を気にして生活する

暑くなり梅雨でじめじめする日が多くなります。気温と湿度をチェックし、熱中症を予防していきましょう。

## （おうちの方へ）

### 家庭での健康観察をお願いします

熱中症が心配される季節になり、6月9日（月）からプール学習が始まります。お子さまの健康観察をご家庭でも入念に行ってくださいますようお願いいたします。また、熱中症予防と重ねて、水筒を持参する・朝食をしっかり食べる・十分な睡眠をとるなど、基本的な生活リズムの確立にご協力いただきますようお願いいたします。

### 受診がまだの場合は早めの受診をお願いします

4月から続いた健康診断も今月で終わりになります。健康診断の結果、受診がまだの場合は早めの受診をお願いいたします。受診されましたら、「結果のお知らせ」を学校へ提出してください。