



令和7年6月号
横川中央小学校

げんき

お家のひとといっしょに読んでね！

6月は梅雨の季節です。梅雨とは、春から夏に移り変わる時期に、曇りや雨の日が長く続く期間のことを言います。雨が好きな人もいますが、毎日のように続けると、外で遊べず、気持ちが暗くなることもあるかもしれません。しかし、雨上がりに空を見上げると、美しい虹がかかっているときもあります。好きなことだけでなく、勉強や運動などの苦手なことで、見方を変えてがんばってみてください。



6月の予定

6月までに以下のように健康診断が実施されます。

6月4日（水）尿2次検査…1次有所見者のみ

※1次検査未提出者も提出してください。

6月11日（水）内科検診…1・6年生

6月12日（木）尿2次再検査…2次未提出者のみ

※12日（木）が尿検査最終日です。1次検査未提出者も提出してください。

6月18日（水）内科検診…2・5年生

6月中旬～下旬（予定）色覚検査…4年生の希望者のみ

【保護者さまへ】

学校医や学校歯科医に診ていただく、内科・耳鼻科・眼科・歯科検診を欠席された場合には、学校からの通知を持参し、指定した病院に受診していただくことになっております。それぞれ受診期限がありますのでご注意ください。なお、病院でも受診できなかった場合には、今年度は「未検」となりますので、ご了承ください。



本格的に暑くなる前に、軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に楽しく夏を過ごしましょう。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかも知れませんが、ジメジメとした湿度が

高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



雨の日は注意!

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見えにくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

【保護者さまへ】

学校でのケガにより、医療機関に受診することになった場合には、日本スポーツ振興センター災害給付金制度を利用することができます。申請することで、通院等がかかった総医療費の1割をお見舞金として受け取ることができます。申請される場合には、医療機関で記入していただく書類をお渡ししますので、学校までご連絡ください。なお、総医療費が5000円未満の場合には申請することができませんので、ご注意ください。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



歯みがきががんばり週間

本校では、6月4日～10日までを「歯みがきががんばり週間」としています。朝・昼・夜の3回歯みがきをしっかりと、後日配付する「歯みがきががんばりカード」に色をぬりましょう。11日(水)に学校に提出をお願いします。

提出日:6月11日(水)

むし歯になりやすい人っていますか?

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



「相談ポスト」知っていますか?

相談ポストは保健室前の廊下にあります。担任の先生やその他の先生に、話を聞いてほしかったり相談したかったりするときは、相談ポストのとなりにある「相談カード」を書いて、ポストに入れてください。後日、先生とお話する日時や場所をお知らせします。

