

さわやか

ゆいの杜小学校 ほけんだより6月号

発行：令和7年5月30日 保健室

☆お家の方と一緒に読んでください。

梅雨の季節に入りました。雨が降り、気温が下がる時もあれば、晴れ間には気温が急上昇することもあります。湿度も上がり、ジメジメとした日が続きます。急な温度差に体が追いつかず、体調を崩してしまうこともあります。睡眠、食事、運動をバランスよく行い、体調に気をつけて過ごしましょう。

また、6月は祝日がなく疲れがたまりやすくなります。土曜日、日曜日は予定を詰めすぎず、のんびり過ごす時間を大切にしてみましょう。



6月の健康診断の日程

6月3日 尿検診 二次回収(対象者)
5日 歯科検診(1,5,6年)
11日 歯科検診(2,3,4年)
尿検査 二次再回収(対象者)
12日 耳鼻科検診(1,5年)
26日 耳鼻科検診(2,4年)

6月26日の耳鼻科検診をもって今年度の定期健康診断は終了となります。書類や検体等のご提出、誠にありがとうございました。

医療機関受診をお勧めする場合は、個別に通知させていただいておりますが、総合結果については、夏季休業前までに個別にお知らせいたします。また、1年生については保存用の健康票「すくすく」を全員へ1枚配付いたしますので、ご確認ください。

キラキラウイークが始まります！

全国的に6月4日～10日は【歯と口の健康週間】です。かつて6月4日を、6(む)4(し)とし、「むし歯予防デー」としていたことが始まりです。ゆいの杜小学校では、6月2日～8日まで「キラキラウイーク」～朝ごはんをちゃんと歯みがきを確認する1週間～を実施します。配られたチェック表に、朝ごはんを食べたか、歯をみがいたかを記録します。歯みがきは1日3回チェックしましょう。自分の歯と口の健康への意識を高めるために、毎日きちんとチェックして、6月9日に担任の先生に提出してください。

できているかな？ 正しい歯のみがき方



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

熱中症に注意！！

6月には夏本番を前にじっとりとした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する時期です。高い湿度により、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいです。さらに、まだまだ体が暑さに慣れておらず、体温調節をする準備が不十分なため、特に危険です。熱中症を防ぐための正しい方法を身に付け、暑さに体を慣らしていきましょう。

【熱中症を防ぐために】



こまめに水分をとる

学校には水筒を持ってくる、いつでも水分がとれるようにしましょう。中身は甘くないもの、水やお茶を準備しましょう。



3食しっかり食べる

栄養バランスに気をつけて、朝・昼・夜しっかり食べましょう。特に朝ご飯は1日のリズムをつくり、体調を整えるために大切です。



十分な睡眠をとる

睡眠不足になると、体調を崩しやすくなります。冷房や通気性の良い寝具などを活用し、睡眠環境を整えることもお勧めです。



日差しから身を守る

帽子をかぶる、日陰で過ごすなど、直射日光が当たらないようにしましょう。遊んでいる時や運動している時は、適度に休憩しましょう。

【体を暑さに慣れさせよう】

30分程度のウォーキングや入浴（湯船につかる）など、日常生活の中で汗をかくことで、体を暑さに慣れさせましょう。このように暑さに体を順応させることを、しょねつじゅんか暑熱順化と言います。暑熱順化には、個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。余裕をもった対策を始め、暑さに備えましょう。

転倒事故が起こりやすい時期／雨の日はココに注意！

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。

外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は濡れていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。



靴の底はすり減っていませんか？

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかり固定されているかどうか、チェックを。



自転車でヘルメットをつけていますか？

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。

