

ほけんだより 6月

令和8年6月8日 西小学校 保健室 No. 3

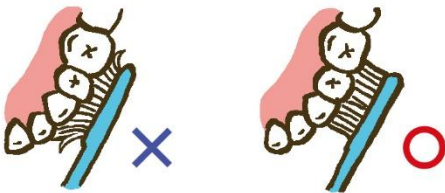
6月に入り、暑い日が続くようになりました。日も長くなり、外で遊べる日も多くなりましたね。お日様の光を浴びて強い体を作りましょう！今月もたくさんの学校行事があります。食事、睡眠をたっぷりって元気に過ごしましょう。

今月の健康目標：歯を大切にしよう

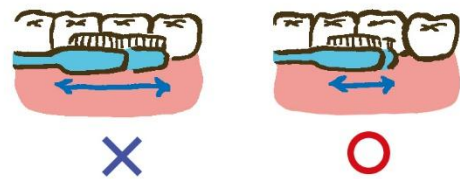


知ってる？ 歯みがきのNGポイント

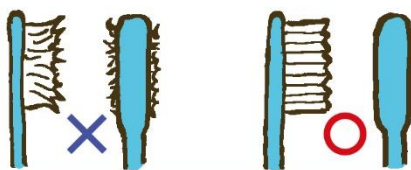
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる
→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG 歯ブラシを大きく動かすすぎる
→ みがき残しが多くなるので、1~2本分ずつ小さざみに動かしてみがこう

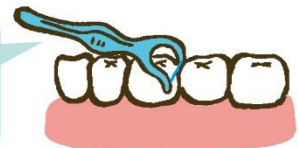


NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている
→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている
→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つか な ひと
使い慣れていない人には
持ち手のあるタイプが
おすすめ!



健康診断のご協力ありがとうございました

6月3日(水)に行われた内科検診をもって、今年度の健康診断は全て終了しました。ご協力いただきありがとうございました。後日、「健康の記録」を配付します。ご確認ください。

健康診断結果のお知らせはその都度配付しています。受診のお知らせの用紙を受け取った方は、早めの受診をお願いします。受診後の用紙は、古封筒などに入れ、学校に提出をお願いします。定期的に受診している場合は、次の定期受診の際に医師に診断の結果を記入してもらい、学校へご提出ください。



あせ 汗のひみつ



気温が上がって暑さを感じたり、体育や休み時間に運動をすると汗をかきます。汗は蒸発するとき、体の表面の熱を奪います。私たちの体は汗をかくことで体温が上がりすぎないように調節しているのです。汗が出にくい人は体の中に熱がこもって体温調節が難しくなるようです。次のことを心がけましょう。



- 普段から運動や外遊びをして汗をかく。
- ゆっくりお風呂につかる。

- こまめに水分を摂りましょう。
(たくさん汗をかいたときは、塩分もとる。)



保護者の方へ ～梅雨時の安全対策を～

思わぬ事故が発生しがちな梅雨の時期です。学校でも傘の使い方や雨の日の過ごし方など安全教育に力を入れていますが、ご家庭でもお子さんと話し合っただけならと思います。

- ① 傘の使い方を確認する。(傘を振り回さない・広げるときは周囲の人に気を付ける。)
- ② レインコートを着る。(特に低学年は傘をさすよりも安全な場合が多いため。)
- ③ 長靴をはく。(足元をぬらさない。)
- ④ 車や自転車に気を付ける。
- ⑤ マンホールの上など、滑りやすいところを歩かない。



【教育実習生より】

5月18日より教育実習生 村山 優奈さんが実習に来ていました。3週間の実習を終え、皆さんにメッセージをいただきましたのでご紹介します。

「3週間、教育実習でお世話になりました。久しぶりの母校で保健室の先生の勉強をさせてもらい、たくさんのことを学ばせてもらいました。また西小学校の皆さんとたくさん話をしたり、一緒に遊んだり、授業をさせてもらったり、とても楽しくて充実した教育実習でした。本当にありがとうございました。」

♡今日からはまた、大学に戻り、養護教諭になるための勉強をされるそうです。西小での経験を糧にお体に気を付けて頑張ってください！