

# ほけんニより6月

令和7年6月2日  
飯山満小学校 保健室  
お子さんと一緒にお読みください

衣替えの季節になり、半そでや薄着の人が増えてきました。この時期は、雨が降ると肌寒くなることもあります。そんなときは、脱ぎ着できる上着を用意しておくといいですね。体調を崩さないように、上手に衣服の調節をしてください。

あなたは  
きちんとみがけてる？

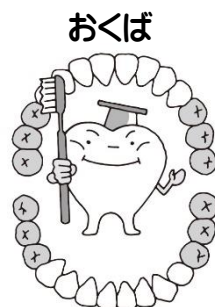
6月4日  
～6月10日

は  
えいせいしゅうかん  
の衛生週間

★1本1本ていねいに！

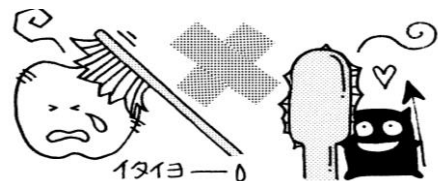
毎日  
はみがきをしていても、みがき残しがあると、むしばになってしまいます。

き  
気をつけてみがきたいところ



★はぶらしはきれい？

毛先の広がった歯ぶらしは、みがき残しが多くなり歯肉も傷つけてしまいます。自分の使っている歯ぶらしはどうですか？後ろから見て毛先が見えるようなら新しいものに取り替えましょう。



★歯科検診で「むしば」と言われた人は、歯医者さんへ行きましょう。

6月の予定

歯科健診 6月 5日(木) 3・5年、⑥組  
6月19日(木) 1・6年  
6月26日(木) 2・4年



## 水泳学習の前にしっかり健康観察！

6月の中旬から水泳学習が始まります。水泳学習は、普段の体育とは少し違った準備・注意が必要になります。おうちの人とよく読んで、担任の先生の話をよく聞いて、充実した学習をしましょう。また、水泳の前には、健康観察をしっかりと学習に備えましょう。

|                                                     |                                                 |                                             |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <p>①耳あかは取っていますか？</p> <p>おうちの<br/>人に見て<br/>もらおうね</p> | <p>②つめは短く切っていますか？</p> <p>切りすぎには<br/>注意しよう</p>   | <p>③朝ごはんは食べましたか？</p> <p>朝ねぼうは<br/>しないだね</p> |
| <p>④トイレはすませましたか？</p> <p>着替える前に<br/>行っておこう</p>       | <p>⑤体温は平熱ですか？</p> <p>自分の平熱を<br/>調べておこう</p>      | <p>⑥目が充血していませんか？</p> <p>何か病気の<br/>サインかも</p> |
| <p>⑦ブツブツはないですか？</p> <p>何かあったら<br/>お医者さんへ</p>        | <p>⑧けがはないですか？</p> <p>ひどい時は<br/>参加でき<br/>ません</p> | <p>⑨体調は悪くないですか？</p> <p>無理をせずに<br/>教えてね</p>  |

プールから出たあとは…

★体をきれいに洗いましょう。目・のど・耳の中もきれいにね。  
★洗ったあとは、自分のタオルでふきましょう。友だちと貸し借りはしません。



お家でも健康チェック！

水泳学習は、いつもより体力を使うため、健康であることがとても大切です。ご家庭でも十分な健康管理、登校前の健康観察をよろしくお願いいたします。また、健康上心配なことがある場合には、かかりつけの医師に相談していただければと思います。受診された際には学校にもご連絡ください。

