

6月ほけんだより

NO.3
令和7年6月
法典西小学校ほけんしつ

☆おうちの人といっしょによみましょう☆

がつ もくひょう
6月のほけん目標
は たいせつ
歯を大切にしよう!



うんどう
8020運動とは・・・

80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。

むし歯に
なりにくい人は?



オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくない!



★ しっかり
歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子を
あまり食べない人

雨の日は 注意!



「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。法典西小学校の6月生活目標は「安全に気をつけて生活しよう」です。学校の中でも、雨の日はすべりやすくなります。ふだんから「廊下は静かに歩く」を守りましょう。」

梅雨の時期は寒暖差が大きく真夏のような暑い日があったり、肌寒い日があったりと体調をくずしやすい季節です。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にもなりやすいので気をつけましょう。
『早寝・早起き・朝ごはん』を合言葉に規則正しい生活をし、体調をくずさないよう心がけましょう。

6月の保健行事

11日(水)	耳鼻科検診	1・6年
19日(木)	歯科健診	3・4年
26日(木)	眼科検診	1・3・5年



寝る前の歯みがきは、
特にしていねいに
みがきましょう!

保護者の皆様へ

4月から実施してきました健康診断ですが、6月も検診が予定されています。検診にともないまして、調査票の提出をお願いする場合があります。配付されました速やかに担任まで提出してください。すでに終了している検診の結果につきましては、疾病や異常があったお子さんに随時お知らせしています。早めの治療や検査をお勧めいたします。
※視力検査と歯科検診の結果のお知らせは、全員に配付しています。疾病や異常がない場合は、受診報告書の提出は必要ありません。

蒸し暑い日が増えてきました。子どもたちは毎日汗をたくさんかいてがんばっています。熱中症予防のためには、こまめな水分補給が必要と言われています。喉が渴いたときに一気に水分補給するのではなく、喉が渴く前に少しずつ水分補給することで、からだの水分量が保たれ熱中症を防いでくれます。学校でも水分補給の大切さについて指導していきますので、ご家庭でも声かけをお願いします。

《その他、熱中症予防のため注意すること》

○早寝・早起き・朝ごはん・運動

生活リズムを整えることは、熱中症だけでなくすべての病気を予防します。

また、朝ごはんをしっかり食べることは、適度な塩分を取ることもつながります。とても大切ですので、しっかり食べてから登校してください。

○睡眠について

子どもの不登校や心の不調が増加している背景の1つとして、慢性的な睡眠不足が考えられています。日本の児童生徒の睡眠状況調査によると、「睡眠が不足していると感じる」と答えた小学生は60%、中学生では67%にも及んだそうです。布団の中に入ってからスマホを見てしまい、寝る時間が遅くなると話している子も多いです。睡眠には「疲労回復・体の成長」「脳のメンテナンス」「記憶」の大切な役割があります。お子さんの睡眠時間がしっかり確保できるよう声掛けをお願いいたします。



体調不良で来室するお子さんの話を聞くと、朝の水分補給が足りていないことが多いです。朝食の際にコップ一杯分の水分は必ず飲むようにしましょう!

