

ほけんだより6月

令和8年度
6月号
小栗原小学校

あじさいがきれいに咲く季節が近づいてきましたね。くもりや雨の日は肌寒く感じる一方で、晴れの日は夏のように暑い日もありますね。6月は気温の差による体調不良や熱中症になりやすい季節です。ごはんをしっかり食べて、睡眠をとって、体調管理をしていきましょう。

6月の予定

日	こうもく	たいしょうがくねん 対象学年
2日	がんかけんしん 眼科検診	1年・3年・5年（6組）
4日	しかけんしん 歯科検診	1年・4年3クラス
10日	しかけんしん 歯科検診	5年・4年2クラス
11日	しかけんしん 歯科検診	3年・2年2クラス
18日	しかけんしん 歯科検診	6年・2年2クラス・6組

視力検査、歯科検診結果は全員に配付します。その他の健康診断の結果については、異常や指摘があった場合のみお知らせいたします。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。



濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

気圧がづらい

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。



6月のほけんのめあて は たいせつ 歯を大切にしよう



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。学校では歯科検診があります。歯と口の健康について考えてみましょう。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていると、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす

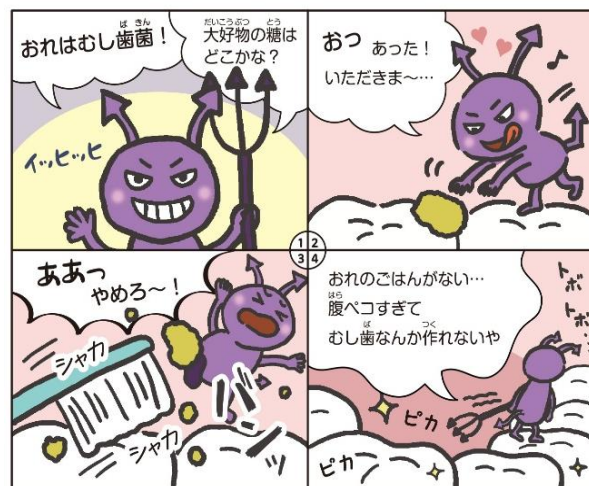


歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

むし歯菌と競争だ！



ポイント

- ① 食べた歯みがき！
- ② むし歯菌が糖（食べカス）を食べて元気になる前に歯みがきをしてきれいにして！