

ほけんだより 6月

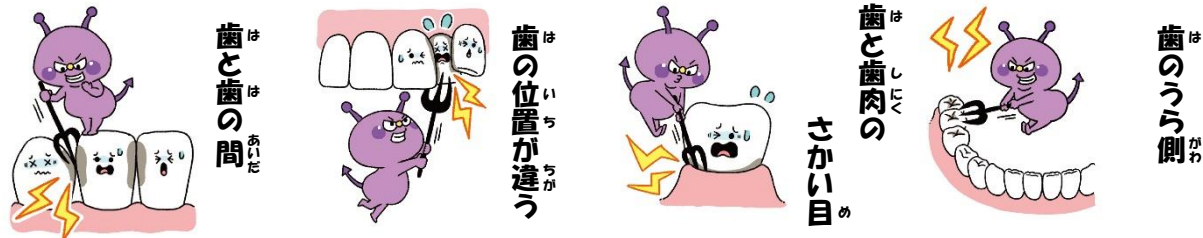
令和8年6月1日
芝山西小学校 保健室
お子さんと一緒にお読みください

5月は運動会がありましたね。当日は肌寒く、唇が紫になっている子もいました。みなさんの頑張っている姿・声援を聞いて先生はとても元気をもらいました。6月は雨の降る日が多くなり、暑くなったり寒くなったりと不安定な天気が続きます。みなさんの身体も気温差にびっくりして、頭が痛くなったり、体調を崩しやすくなっています。無理をせず休養をする日も大切です。

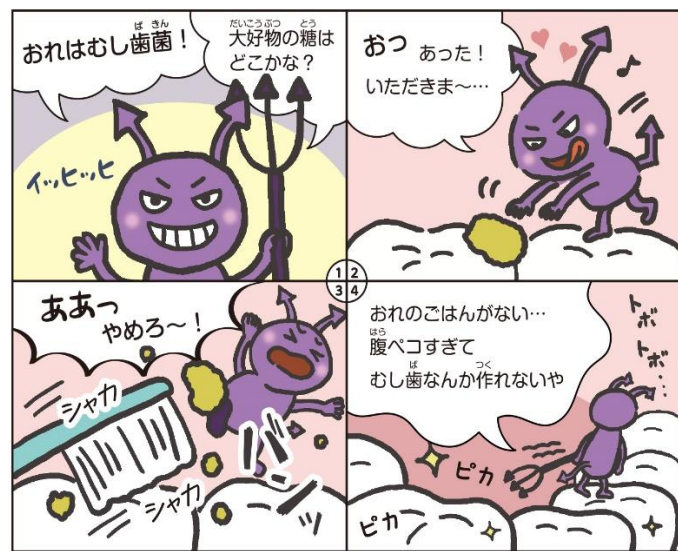


6月の健康目標 歯を大切にしよう

今月は歯科健診があります。みがきのこしがあると虫歯ができやすくなります。虫歯予防のために、もていねいにはみがきをするを大切にしよう！



むし歯菌と競争だ！



ポイント

食べた後歯みがき。
むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

プール学習を安全に 想像してみよう

- 準備たいそうをしないと…？
急に水に入ると体がびっくりして筋肉がちぢみ、動かしにくくなることもあるよ。体をよくほぐそう。
- プールサイドを走ると…？
ぬれていてとてもすべりやすいよ。転んでケガをしまうかも。ゆっくり歩くようにしよう。
- プールに飛びこむと…？
プールの底に頭を打ったり、友達にぶつかったりして、命に関わるケガになることも。飛びこみは絶対にNG。

危険は他にもあるかも。
「あぶない！」を想像して正しく行動し、安全で楽しいプールの授業にしよう。

6月の保健関係行事予定

日	曜日	内容	学年	準備・お知らせ
2日	火	色覚検査希望 調査配付	3・6年生	【提出】6月9日（火）まで
5日	金	眼科検診	4組 1・3・5年生	目や目の周りに病気や異常がないか調べます。
11日	木	歯科健診	2・3・6年生	朝ごはんの後、ていねいに歯をみがいてきましょう。
19日	金	歯科健診	4組 1・4・5年生	朝ごはんの後、ていねいに歯をみがいてきましょう。

《安全に過ごしましょう！》

- 休み時間に早く外に遊びに行きたい気持ちで、階段から昇降口まで全力で走る
- 階段を1段飛ばしでのぼったり、おりたりする
- 階段の途中からとびおりる
- 廊下や教室でおいかけっこをする
- 右側を歩いていない



すべて大きなけがに繋がる可能性があります！！

けがをするのは自分だけではなくぶつかった相手が大きなけがになることもあります。



雨の日は滑りやすくなります。必ず、歩いて移動しましょう。また、傘は絶対に振りまわしてはいけません。先のとがった部分が友達の目にぶつかったら大けがになってしまいます。雨や傘で、まわりが見えにくくなります。登下校の時は、いつも以上に車に気をつけて歩きましょう。