

# ほけんだより 6月



令和8年 6月12日  
平田小学校 保健室

梅雨に入り、ジメジメとした天気気分がどんよりしていませんか？雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいますよね。そんな人は、雲の外を想像してみましょう。雨を降らせている雲の、はるかかなたには、青空が広がっています。これは「雲外蒼天」といって、「困難を乗り越えれば明るい未来がある」という前向きな言葉として使われます。少し落ち込んだ時には、雲の外のことを思い浮かべてみませんか？



## 第83回全国小学生歯みがき大会に4年生が参加しました

毎年6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて実施されている歯みがき大会に平田小学校の4年生も参加しました。「歯と口の働きを知り、歯と口の健康を保とう」をテーマとし、歯と口の秘めたる能力、健康な歯肉と歯肉炎の見分け方、歯みがき方法、デンタルフロスの使い方など、歯と口の健康を維持する方法を実際にやってみて、望ましい生活習慣を継続することの大切さを学習しました。6月は、歯と口の健康に向けた取組を、御家庭で一緒にぜひ実践してください。



## 歯や口の健康を守るのは☆チーム戦☆

### メンバー①

#### 歯みがき

毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

### メンバー②

#### だ液

よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

### メンバー③

#### 歯医者さん

予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。



### メンバー④

#### 免疫力

正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

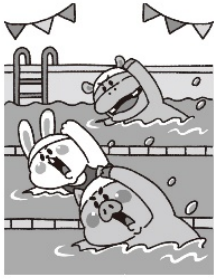
## 知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」です。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手に逃がせなくなり、熱中症にかかりやすくなるのです。3つのポイントで予防しましょう。

## 梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数(WBGT)を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を





# プールが 始まります

6月11日から水泳学習が始まりました。  
プールの授業を楽しむために、準備をしっかり  
りしましょう。生活のリズムを整えて体調管理  
をしていきましょう。

## 覚えておこう！ プールの約束



走らない



タオルの貸し借り  
はしない



飛び込まない



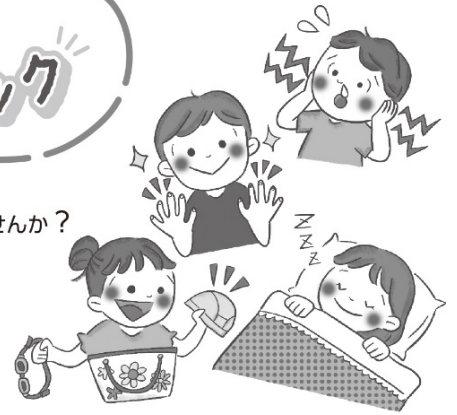
準備運動をする



体調が悪くなったら  
先生に言う

## プールの 前日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



楽しいプールの時間でも、  
約束を守れないと  
ケガや病気の危険もあります。  
ルールを守って安全に過ごせる  
ように注意しましょう。

## 保護者の方へ

### ◆健康診断の結果について◆

健康診断・検査の結果、医療機関の受診が必要となった場合は、受診勧告書をお渡ししています。受診がまだの方は、できるだけ早期に医療機関の受診をお願いします。また、「結果のお知らせ」配布前に病院を受診されたり、何らかの対応をしていただいていた場合は、その旨を保護者の方で記入していただき、御提出ください。

歯科健診については、異常なしも含め、全員に結果を配付していますので、御確認ください。ただし、学校の検査はスクリーニング検査とあって、疾患が疑われるものすべてに受診勧告書が出されます。病院を受診した際、異常なしや経過観察と診断されることもあるかと思いますが、御了承ください。

### ◆水筒の持参について◆

水筒を必ず持参させてください。登下校時の水分補給については、安全が確保されている場所で、止まって、水分補給を行うように御家庭でも声かけをよろしくお願い致します。



治療証明書  
の  
提出をお願いします

