

みんなげんき









弥栄小学校
ほけんだより
令和8年6月1日(月)

6月に入り、梅雨の季節です。これからは、蒸し暑い日が多くなってきますので、熱中症には十分気をつけ、こまめな水分補給を心がけましょう。

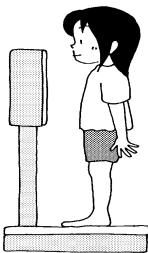


6月の保健行事



項目	実施日			内容	準備	
内科検診	6	1	月	5,6年	学校医が体全体の様子をみます。 	体操服で受けます。前の日に入浴し体を清潔にしておきましょう。 
	6	8	月	3,4年		
検尿一次	6	4	木	全学年	朝起きてすぐの尿を提出します。 	前日に、検尿セットをわたします。忘れずに持ってきてましょう。 
検尿二次	6	18	木	対象者のみ		
眼科検診	6	5	金	全学年	眼科医が、目の様子をみます。 	前髪が目にかからないようにしておきましょう。メガネをかけている人は、直前にはずします。
心臓二次検診	6	17	水	一次検診の結果、必要な人等	心臓専門の医師の診察です。 	保健室で受けます。受ける人にはお知らせをします。
歯科検診	6	18	木	3,4年	学校歯科医が歯や歯ぐきの様子をみます。 	食後の歯みがきをていねいにおきましょう。 

※体重測定…6月2日(火) 1~3年生
3日(水) 4~6年生



体操服で受けます！
忘れずに…



本校の「歯と口の健康週間」は、
6/29(月)~7/10(金)の期間です。

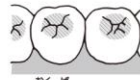
学年ごとに歯と口の
学習を行う予定です。



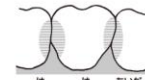
6月4日~10日は
歯と口の健康週間



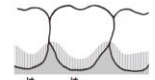
- ☑ 食事の後に歯みがきをしている
- ☑ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ☑ 歯ブラシは軽い力で、こざざみに動かしている
- ☑ みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- ☑ みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

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」。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、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。

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



しっかり熱中症予防を！！

- 外へ出るときはぼうしをかぶる
- 水分をこまめにとる

【保護者の方へ】

水筒のお茶を、多めに持たせていただけるとありがたいです。



フッ化物洗口が始まっています！

フッ化物洗口は、5月27日（水）～スタートしました。毎週水曜日に行います。



雨の日を安全に過ごそう！



あしもとちゅうい！



まわりをよくみて！

