

ほけんだより 6月号 新庄北小学校 2025.6



あつという間に春が過ぎ、梅雨の季節になりました。この時期は気温の変化が激しく、体がその変化についていけず、体調を崩してしまいがちです。汗をかいたらタオルで拭く、肌寒くなったら上着を着るなど、体調管理に十分注意してくださいね。ムシムシとした暑さにも負けないよう、「早ね・早起き・朝ごはん」で健康的な生活を心がけ、梅雨の時期を元気に過ごしましょう。



6月4日～10日は 歯と口の健康週間



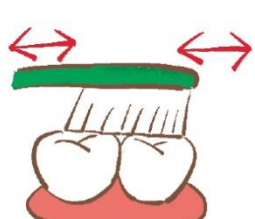
歯科検診の結果、受診が必要な人にはお知らせを配りました。おうちの方と一緒に結果を確認して、歯医者さんへ行って歯を詳しく診てもらいましょう。お知らせが配られなかった人も引き続き歯を大切にしましょうね。

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ないと、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



教育相談について

巡回相談員さんとスクールカウンセラーさんが毎月、来校されます。相談を希望される保護者の方は担任の先生までお知らせください。対象は保護者の方だけではなく、不安や悩みがある児童のみなさんも担任の先生に教えてください。来月は以下の日程で来校されます。

巡回相談員 ……7月1日(火)

スクールカウンセラー…7月7日(月) 13:00～17:00



今月の保健目標 『歯を大切にしよう!!』

Eye Love ユーナー

長い時間近くで画面を見ていると、目の筋肉が緊張している状態が続きます。緊張している状態が続くと、目が疲れてきて、視力が落ちてしまうことも…。遠くを見ると目の筋肉はリラックスするので、30分に1回は20秒以上、意識して画面から目を離しましょう!

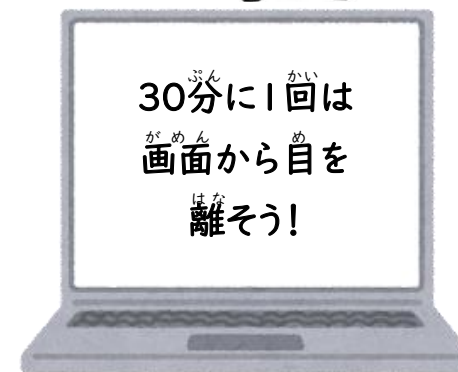
今日から一緒に頑張ろう!



アイちゃん



30分に1回は
画面から目を
離そう!



覚えておこう! プールの約束

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。

準備運動をする

プールサイドを走らない

タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



睡眠をしっかりとる・朝ご飯を食べてくる・爪切りや耳掃除をしておくなど、元気に安全にプール学習をする準備をしておきましょう。そして、プールの時は少しでも体調が悪いと感じたらすぐに先生に教えてください。

保護者の方へ

今月で全学年の健康診断を終える予定です。検診に関わる保健関係書類の提出にご協力いただき、ありがとうございました。健康診断の結果、専門医に診ていただいた方がいい場合、健康診断の結果についてのお知らせの用紙を配布しています。すでに、ご提出いただいた方もおられますが、受診されたら診察結果等を病院で記入してもらい、学校にご提出いただきますようお願いいたします。

*保健に関わるお知らせは、プライバシーを守るために「ほけん封筒」に入れて配布しています。

繰り返し使用しますので、中身を確認されたら学校にご返却をお願いします。