

ほけんだより 6月

令和7年6月3日 葛城市立當麻小学校 保健室

1年間でお昼の時間が一番長い日のことを「夏至」といいます。2025年は6月21日です。この日を境に、お昼の時間が少しずつ短くなり、この時期を過ぎると本格的に夏が始まります。最近では暑くなったり寒くなったりで体調を崩す人が増えています。「はやね・はやおき・朝ごはん」を心がけて、元気に過ごせるようにしましょう。

プールのやくそく：みんなのあんぜんのために

ふざげない・さあがない



プールサイドを走らない



プールにとびこまない



楽しいプール学習をするために・・・

- 早く寝て、すいみんを十分にとりましょう。
- 朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。
- 体調が悪いときは無理をしません。
- 手足の爪は短く切っておきましょう。
- 耳掃除をしておきましょう。

しんどくなったり、寒くなったりしたら
近くの友だちや先生に言いましょう。

つかれたらむりをしない



6月の保健行事

4日(水) 尿検査(再検査)

今月の保健目標

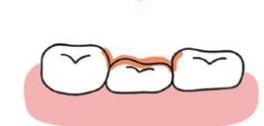
歯を大切にしよう



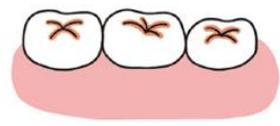
歯と口の健康に気をつけよう

みがきのこしが 起きやすい場所

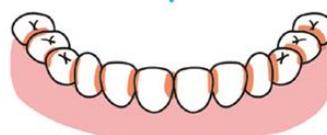
歯の高さが違うところ



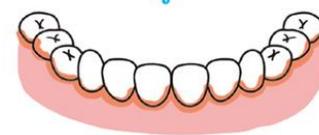
奥歯のみぞ



歯と歯の間



歯と歯肉のさかい目



歯のうら側



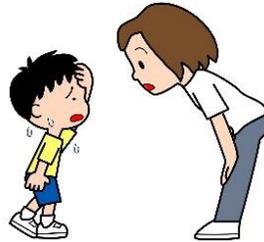
歯科検診の結果、むし歯のあった人は全校で37人でした。むし歯は放っておいても治ることはありません。歯が痛くなくても、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。また、歯垢(歯についている白くてベタベタしたもの)が残っている人や、歯肉が腫れている人もいました。みがき残しがないよう、朝・昼・夜の歯みがきを丁寧にしましょう。

ねっちゅうしょう よほう 熱中症を予防しよう!

わたし たいおん あ あせ だ ひ ねつ そと に
ふだん 私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃が
したりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいなくて、からだの中に
ねつ
熱がたまっていくのが「熱中症」です。

こんなときは先生に言いましょ

- ★何だか体がだるい
- ★めまいや立ちくらみがする
- ★頭がいたい
- ★気持ちが悪い など

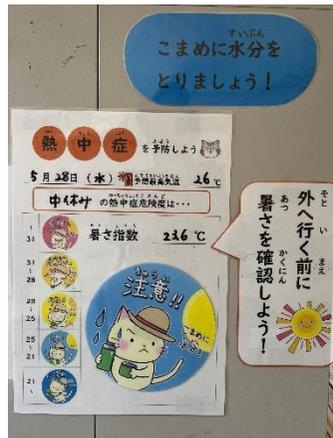


じぶん 自分でできる! 熱中症対策!



お知らせ

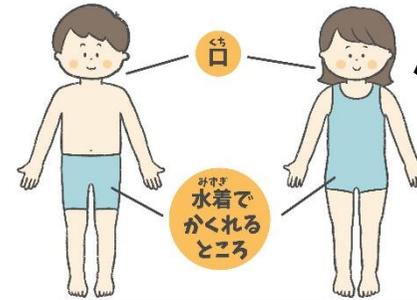
あつ しすう けいそくき うんどうじょう
暑さ指数をはかる計測器を運動場と
たいいくかん おお はか けっか
体育館に置いて、計っています。結果は、
しょうこうぐち ひょうじ だいじ けいそくき き
昇降口に表示しています。大事な計測機器
なので、さわ
触らないようにしましょう!



プライベートゾーンって知っていますか?

自分だけの大切な場所

『プライベートゾーン』



- ・自分の体は「大切なもの」です。
- ・イヤな気持ちになったら「イヤだ」とはっきり言いましょ。
- ・何かあったら、信頼できる大人に相談しましょ。

7つのまちがいをさがそう!

