ほけんだより 6月

令和８年６月１日 葛城市立當麻小学校 保健室

１年間でお昼の時間が１番長い日のことを「夏至」といいます。2026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。今年の夏は、例年より暑くなるそうなので、熱中症に気をつけましょう。また、疲れが出てくる時期で、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。

プール学習を安全に行うための約束

睡眠をたっぷり取って
体調を整える。

朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。

朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。

準備体操しっかりしてね！

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。

ふざけない・さわがない

プールサイドを走らない

プールにとびこまない

つかれたらむりをしない

今月の保健目標

歯を大切にしよう

6月の保健行事

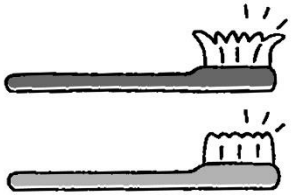
3日(水) 尿検査(再検査)

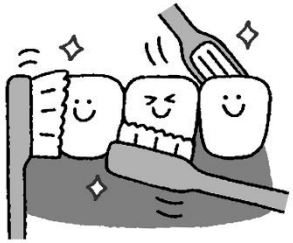
6月4日～10日は 歯と口の健康週間

歯みがきで食べかすも

歯垢もバイバイ！

じょうずな歯みがき、できている？





みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとても大切。

自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。

じょうずなみがき方

１本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ１～２週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）

基本はしっかり
汗をかくこと

毎日、少しずつでも
運動しよう

お風呂でしっかり
湯船につかろう

汗をかいたら
こまめに水分補給

熱中症を予防しよう！

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かなくて、からだの中に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う

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

自分でできる！熱中症対策！

こまめに水分補給

日陰で休憩

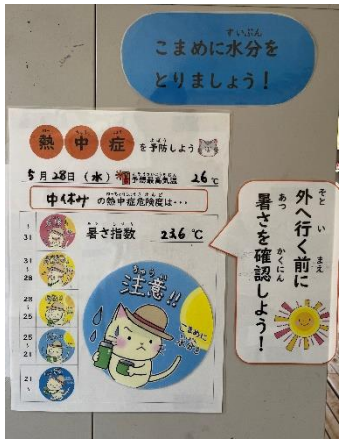
帽子をかぶる

十分な睡眠

朝ごはんを食べる

お知らせ

暑さ指数をはかる計測器を運動場と体育館に置いて、計っています。結果は、昇降口に表示しています。大事な計測機器なので、触らないようにしましょう！



水筒の持ち方について

腹部に水筒がある状態で転倒すると、内蔵損傷等の危険性があります。子どもは、転倒した際、反射的に手をつくといった動作がとりにくく、また、腹部の筋肉が十分に発達していないため、腹部に力が加わったときに内臓損傷が起こりやすいとされています。学校で水筒を持つときは、腹部に水筒がこないように指導をしています。登下校時等の水筒の持ち方について、ご家庭でもお話していただければと思います。よろしくお願いします。

参考：こども安全メール　from　消費者庁
「Vol.635　水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意！」

7つのまちがいをさがそう！