

ほけんだより

6月号

令和7年6月2日
名古屋市立野跡小学校
保健室

気温も湿度も高く、ジメジメと蒸し暑い日が多くなっています。のどが渇いていなくても、水分をこまめにとることを意識しましょう。水筒を学校に毎日持ってきてください。

また、雨の日の教室の中での過ごし方にも気を付けましょう。教室の中やろう下で走って転ぶと、大きなけがにつながることもあります。静かに、楽しく過ごせる方法を考えられるといいですね。



けんこうしんだん つづ 健康診断が続きます！

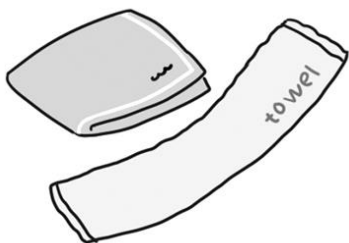
自分の学年の健康診断の日にと内容を、しっかりと確認しておきましょう。

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
9 聴 力 検 査 (3・5年)	10 聴 力 検 査 (1・2年)	11 聴 力 検 査 (ひまたんなの)	12	13
16	17 じ び いん こう かけん しん 耳鼻咽喉科健診 (2・4年・たんぼぼ) 【他学年該当者】	18 	19	20

耳鼻咽喉科健診の前日は
耳そうじをしてきましょう。

あせ 汗をそのままにしないようにしよう！

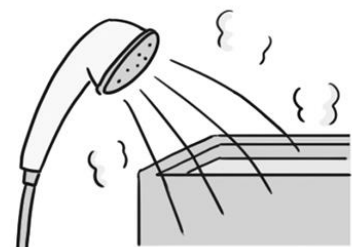
あせ汗をかいたままにすると、からだ が冷えて体調を崩したり、はだ が荒れたり、においにつながったりします。



汗拭き用のタオルやハンカチを
持ってくる！



こまめに服を着替える！
(特に肌着)



お風呂やシャワーで
汗を洗い流す！



汗をかいたら、水分と塩分をとりましょう。
スポーツドリンクの飲みすぎには注意！！

は けんこう き つ 歯の健康に気を付けよう！

め ぞ
目 指 せ
かい
30回!!!

○ よくかんで食べよう ○

のう げんき
脳を元気にする



かんであごを動かすことで
のう にも さんそ と えいよう がおく
脳にも酸素と栄養が送られます。

あごが丈夫になる



は なら びが 整います。
は っきりと 話せるようになります。

ふと
太りすぎを防ぐ



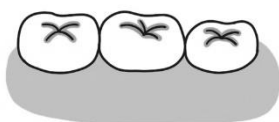
よくかむことで
のう が 「おなかいいっぱい！」と かん じて
た べ ず ぎ を 予 防 し ます。

えき
だ液がたくさん出る



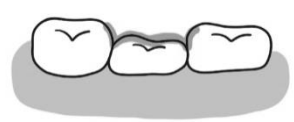
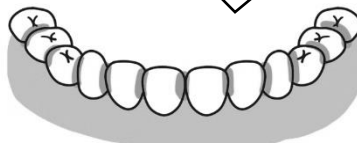
えき (つば) は 食 べ 物 の 消 化 を 助 け た り
は ぐ ち の 汚 れ を 洗 い 流 し た り し ます。

○ みがき残しがないようにみがこう ○

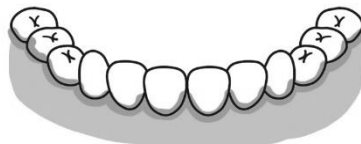


おくば
奥歯のみぞ

は と は
歯と歯の間



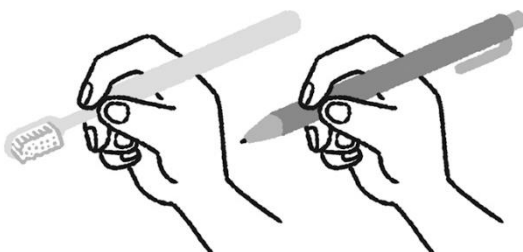
は たか
歯の高さがちがうところ



は しにく
歯と歯肉のさかい目



は うらがわ
歯の裏側



は 歯 ぶ ら し の 持 ち 方 は
えんぴつ や ペン と 同 じ 持 ち 方 で す。
か が み
鏡 を 見 な が ら
き れ い に み が き ま し ょ う。

