

ほけんだより 6月

令和7年6月2日
大清水小学校 保健室

おうちのかたと
よみましょう。

もうすぐ梅雨入りですね

6月に入り、梅雨の季節になりました。じめじめと蒸し暑い日が続くことが予想されます。汗拭きタオルや水筒を持ってくるようにしましょう。雨の日の登校で靴下まで濡れてしまう子があります。替えの靴下を準備して履き替えることができるようにしましょう。



はくち 歯と口をきれいにしよう

歯ブラシの交換は...

1か月に1回

歯みがきをする時間は...

3分以上

1日の歯みがきの回数は...

2回以上



えんぴつ持ちをしましょう



みがきのこしが多いところ



フロスを使ってみよう



歯と歯の間をよりきれいにするためには、フロスを使うことが大切です。フロスを使うことで、汚れをきれいにとることができます。



あつ つよ からだ 暑さに強い体をつくろう



5月下旬から気温が高くなり、「気持ち悪いです。」と保健室に来室する児童が増えました。これから熱中症になりやすい時期に入ります。熱中症にならないように通気性のよい衣服にしたり、喉が渇く前に水分補給をしたりする習慣を身につけましょう。



ぼうし 帽子をかぶろう

直射日光を防ぎ、体温が高くなりにくくなります。帽子は必ずかぶるようにしましょう。

あせ こまめに汗をふこう

汗をそのままにすると、体の中の暑さがこもります。汗拭きタオル等で体をふくようにしましょう。



た ごはんをしっかり食べよう

ごはんには水分と一緒に大事な塩分や栄養も入っています。好き嫌いせずに、食べましょう。



ほけんしつ ようす 保健室の様子

4月から健康診断が始まっています。健康診断中、子どもたちから「身長どれくらい伸びたかな?」「視力検査の表、全部見えたよ。」などの声を聞くことが多かったです。自身の健康について興味・関心を持つ子が多くてとても嬉しいです。

保健室の来室者対応をしていると、ハンカチを忘れる子が何人か見受けられました。ハンカチを持つ習慣のご協力をお願いします。