

# ほけんだより 6月

舞鶴市立吉原小学校 保健室  
令和8年6月1日 発行

## 梅雨に季節になりました

だんだんと気温と湿度が高くなり、雨の日が続く梅雨の季節になりました。この時期は、気温や急な天気の変化に体が追いつかず、体調を崩してしまうことがあります。衣服の調整や規則正しい生活リズムなど、いつも以上に気をつけて、元気に過ごしましょう！



## 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  
湯船につかりよう



汗をかいたら  
こまめに水分補給



## 6月の予定

| 検査日   | 検査項目                                                                                     | 対象                                                                                       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1日（月） |  体重測定 | 1・2・3年生                                                                                  |
| 2日（火） |                                                                                          | 4・5・6年生                                                                                  |
| 3日（水） | 歯科検診                                                                                     | 全校   |
| 9日（火） | 眼科検診                                                                                     | 全校  |



体操服を忘れずに  
持って来ましょう。



健康診断もラストスパートです！

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。

学校では**歯科検診**や健康委員会の「**歯みがきチェック**」の取り組みがあります。  
むし歯になりやすいかどうかは、生活習慣と歯みがきの仕方がポイントです。  
しっかり対策をしてけんこうな歯を保ちましょう！！

6月4日～10日は  
**歯と口の健康週間**

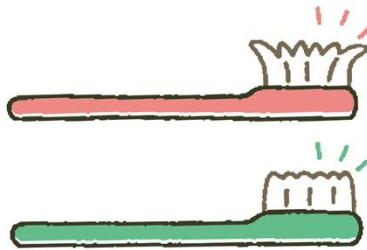


## じょうずな歯みがき、できている？



### 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、むし歯予防にとっても大切。



### 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。



## やる気が出ないときは…

やらなければならないことがあるのに、やる気が出ない…。誰にでもあることですが、ず～っとやる気が出ない状態が続くのは困りますね。そんなときは、こんな方法を試してみませんか。

やる気が出てきたら、自分を褒めてあげましょう！

- 楽しいことを考える（お楽しみリストを作る）。
- とりあえず、体を休ませる（昼寝をする、お風呂に入る）。
- お気に入りのおやつを食べる。
- 「やるぞ、やるぞ、やるぞ！」と自分を励ます。

### 保護者のみなさま

5月に行った「リズムある生活」にご協力いただき、ありがとうございました。点検は終了しましたが、継続して規則正しい生活リズムが送れるよう、ご家庭でも声掛けのほうよろしく願いいたします。

4月から実施していた定期健康診が残すところ歯科検診・眼科検診となりました。「検診結果のお知らせ（受診のおすすめ）」が届いた方は、早めの受診をしていただき、学校に「受診報告書」の提出をお願いします。歯科検診については、全校児童に結果を配布しています。

