

# ほげんざより 6月

伊良波小学校  
令和7年6月3日  
保健室

6月の保健目標は『歯を大切にしよう!』です。おし歯にならない歯にするためには日ごろの努力が必要です。みなさんはきちんと歯磨きができていますか?ごはんを食べるときによく噛んでいますか?歯は、これから先一生使うものです。失ってしまうと、元には戻りません。毎日の正しい歯磨きで、ピカピカの歯をキープしてくださいね!

## 6月の保健目標

は たいせつ  
歯を大切にしよう!

### 歯科検診のお知らせ

朝のはみがきていねいにみがきましょう。

6月4日(水)	2年 5年
6月11日(水)	1年 4年
6月25日(水)	3年 6年

給食後の歯磨きをスタートしています。週末は歯ブラシ、コップの持ち帰り洗浄をおねがいます。



### 熱中症に気をつけて



今年はずでに蒸し暑い日が多く、「熱中症」も一段と注意が必要です。

まずは、体を徐々に暑さに慣らしましょう。熱中症は、急に蒸し暑くなった日によく起こります。それは体が暑さに慣れていないためです。暑い日が続くと、体がだんだんと暑さに慣れて、暑さに強くなります。

暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。暑熱順化には数日から2週間程度かかります。

暑熱順化には「やや●●暑い環境」で「やや●●きつい」と感じる強度で日常生活の身近な方法で体を動かしましょう。

### 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意!(消費者庁より)

暑さが厳しく、水分補給が欠かせない時期が続いています。出掛ける際、子どもが水筒を持ち歩く機会も多いと思いますが、転倒した際に首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しています。

子どもに水筒を持ち歩かせるときは、以下のポイントに注意しましょう

- 水筒はなるべくリュックサック等に入れましょう
- 水筒を首や肩に掛けているときに走らないようにしましょう
- 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう



### 6月スクールカウンセラー来校のお知らせ

日時: 10日(火)13日(金)20日(金)27日(金)  
場所: 1階相談室

子どもたちが学校生活を楽しく安心して過ごせるようにサポートします。相談のある保護者は、担任又は、保健室までご連絡ください。

