

おうちの人と一緒に読みましょう！

ほけんだより 6月



令和8年6月4日(木) 熊野第三小学校

もうすぐ梅雨の季節。じめじめして、体調をくずしやすい季節です。天気の良い日は外で楽しく遊び、太陽の光を浴びて元気に過ごしましょう。

日中の気温が高くなり、汗をかくことが多くなりました。ふだんよりも増して衛生管理や清潔面には気をつけましょう。また、大きめの水筒を持参し、こまめに水分をとりましょう。

自分の心と体を自分で守ろう！

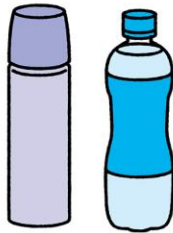
セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いで菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物に触れた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったときは、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

6月の定期健康診断

5日(金)
8日(月)
11日(木)

眼科検診(4~6年生)
眼科検診(1~3年生)
姿勢・運動器検診(4~6年生・問診票対象者)

目の充血を防ぐために、前日は早めに寝ましょう。



~保護者の方へ~

毎年行われる健康診断は、学校保健安全法(第13条)『学校においては、毎学年定期に、児童生徒等の健康診断を行わなくてはならない』と法律で義務付けられています。

検診は、できる限り個別に衝立を設置するなど、プライバシーの保護に配慮したうえで実施していますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



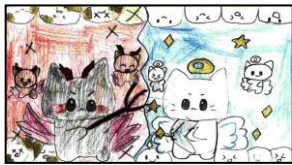
くまさんしょう は くち けんこうげっかん 熊三小 歯と口の健康月間

6月の保健目標「歯と口の健康な生活をしよう」と、
6月の保健委員会キャンペーン活動「歯みがきビンゴ」
に合わせて、6月1日～6月30日を「熊三小 歯と口の
健康月間」とし、全校で取り組んでいます。おうちでも、
歯みがきをしっかりと、歯と口の健康について考える1ヶ月間にしましょう。



歯みキャラ募集

保健委員会が中心と
なってキャラクターを
募集します！みなさん、
どしどし応募してね！



給食後の歯みがき運動

給食後は必ず歯をみ
がきましょう。保健委員
会のキャンペーン活動
「歯みがきビンゴ」に
挑戦しましょう！歯
ブラシとコップを必ず
持ってきましょう。

歯と口に関する学習

6月16日の保健
朝会で歯と口の健康に
ついての学習がありま
す。また、5年生は、全国
歯みがき大会（オンデマ
ンド配信学習）に参加
します。



今月の歌は、『くまさんはみがきたい』です。朝から、元気
な声が聴こえてきます！6月の音楽朝会が楽しみです(*^-^*)

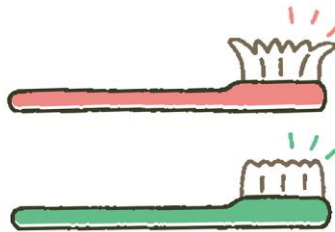


じょうずな歯みがき、できている？



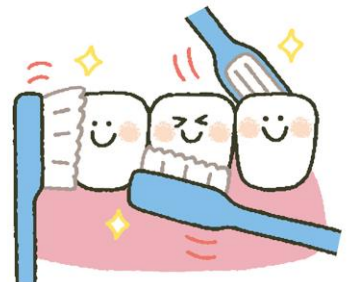
みがくタイミング

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

ねっちゅうしょう 熱中症 に注意!

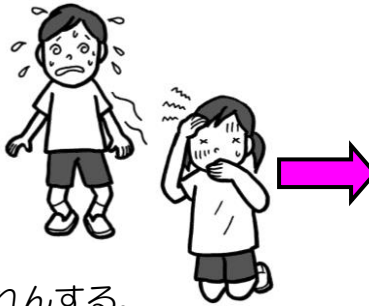


ねっちゅうしょう しんぱい じき
熱中症が心配な時期になりました。

あつ とき うんどう きおん しつど たか ぼしよ からだ なか すいぶん
暑い時に、運動したり、気温や湿度が高い場所にいたりすると、体の中の水分
ふそく あせ で たいおん ちようせつ
が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。
あつ ひ ねっちゅうしょう いじよう じぶん からだ ちようし ちゅうい
暑い日は、熱中症にならないように、いつも以上に自分の体の調子に注意し
ましょう。

ねっちゅうしょう おも しょうじょう 熱中症の主な症状

- あたま いた
頭が痛くなる。
- ねつ で たいおん あ
熱が出る。(体温が上がる)
- くらくらする。
- は け
吐き気がする。
- あし
足がつる、ピクピクとけいれんする。



せんせい ちか
すぐに先生や近
くの大人の人に
知らせよう!

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために...

- こまめに水分をとる。
- ふくそう ちようせつ
服装をうまく調節する。
- そと で ぼうし
外に出るときは、帽子をかぶる。
※登下校時も帽子をかぶりましょう。
- よる はや ね からだ つか
夜は早く寝て、体の疲れをとる。
- あつ な
暑さに慣れておく。
- マスクをしている人は、外(登下校を
含む)では、マスクを外す。



ねっちゅうしょうけい あつ しすう いしき
熱中症計の暑さ指数(WBGT)を意識して
過ごしましょう。指数が高い時は、外遊び
を制限します。



あつ なか からだ 暑い中体がしんどくなったら...

こ かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて
やすみ、つめい みず やお茶・スポーツドリンクなどを飲み
ましょう。両手・両足を水につけるのもよいです。



すいえい じゅぎょう はじ 水泳の授業が始まります！



6月15日から、みなさんが楽しみにしている水泳の授業が始まります。水泳は、体をきたえるために、とても良いスポーツですが、ちょっとした気のゆるみで、命にかかわる大きな事故が起こることもあります。水泳がある日は、いつも以上に健康観察をていねいにしましょう。

①耳あかは取っていますか？ おうちの人に 見てもらおうね	②爪は短く切っていますか？ 切りすぎには 注意しよう	③朝ごはんは食べましたか？ 朝ねぼうは しないでね
④トイレは済ませましたか？ 着替える前にも 行ってこよう	⑤体温は平熱ですか？ 毎朝チェック！	⑥目が充血していませんか？ 何か病気の サインかも
⑦ブツブツはないですか？ 何かあったら お医者さんへ	⑧けがはないですか？ ひどい時は 参加できません	⑨体調は悪くないですか？ 無理をせずに 教えてね

気になる症状があれば、おうちの人や担任の先生に相談しましょう！

ほごしゃ みなさま けんさ ねが 保護者の皆様へ アタマジラミの検査をお願いします

アタマジラミは人の髪の毛に寄生して、頭皮の血を吸うのが特徴で、かゆみと炎症が起こります。感染力が強く、清潔にしていともうつってしまいます。水泳が始まりますので、ご家庭で頭髮の様子を調べてみてください。



●アタマジラミの成虫は2～4mm、卵は0.5mmで細長い楕円形です。髪の毛の根元に付いてなかなか取れないので、フケとは違うことが分かります。

●後頭部や耳の後ろの生え際などに卵がないか、髪をかき分けて丁寧にチェックをお願いします。



★アタマジラミの卵を見付けたら、皮膚科や薬局で相談され、

早めの駆除をお願いします。放っておくとどんどん増え、周りにうつしてしまいます。また、学校にもお知らせください。

