

ほけんだより 6月

令和7年6月4日

一宮市立大和西小学校



6月の保健目標

歯を大切にしよう

6月は歯と口の健康週間！

できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

1日1回は、きれいにみがけたか鏡を見て確認してみましょう。1・2年生の人は、家の人に確認してもらってもいいですね。

覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

準備運動を
する

プールサイドを
走らない



タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



手や足のつめを切っ
ておきましょう。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだが暑さに慣れてきます。

すずしい
服装で！



ウォーキングや軽いランニ
グなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず
汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と
適度な塩分を補給する。

保護者のみなさまへ

◆健康診断へのご協力ありがとうございました。

多くの保健調査表への記入等ありがとうございました。結果は、懇談会でお知らせします。精密検査のおすすめや治療のすすめがあったお子さまについては、早めに病院等を受診し、受診結果を学校へ提出してください。

◆毎朝、健康観察をお願いします

水泳の授業がまもなく始まります。登校前に、お子さまの健康観察をお願いします。

【「健」2025 6月号より】

うちの子、落ち着きがない… **もしかしたら視力のせいかも**



小さな子どもは自分の体の状態を上手に伝えることができません。目を細めたり片目でものを見るというわかりやすい兆候以外にも、見えにくいせいで意外な特徴がみられることがあります。

集中力がない
あきっぽい
落ち着きがない
よく転ぶ
物を見るときに頭や体を動かしている
など



よく見えないせいで集中力が続かなかったり、焦点を合わせるために体を動かしていることがあるのです。子どもの視力は早期発見・早期治療がとても重要。もし気になる点があれば、早めにかかりつけ医や眼科でご相談ください。

転倒事故が起こりやすい時期／雨の日は**ココ**に注意！

梅雨は雨で床や地面が濡れてすべりやすく、子どもが転倒する事故が増えます。

外出時はこんなところにも注意してあげてください。

足元は
濡れていませんか？

外だと、マンホールや側溝のふた、タイルなどは滑りやすくなり危険です。室内でも傘からの雫で特に入口付近は濡れていることがあります。



靴の底は
すり減っていませんか？

滑り止めの溝がない状態だと、滑りやすくなります。足がしっかりと固定されているかどうか、もチェックを。



自転車でヘルメットを
つけていますか？

梅雨は自転車での転倒事故も増えます。近距離の移動でも、ヘルメットは忘れないでください。



※急な天候悪化に備え、置き傘を持たせてください。