

# ほけんだより 6月

令和8年5月29日

鹿島台小学校  
保健室



## 梅雨を吹き飛ばして、心と体の元気を守ろう！

運動会では、一人ひとりが全力で頑張る姿に、たくさんの感動をもらいました。大きな行事が終わってホッとした反面、急につかれが出てきていませんか？

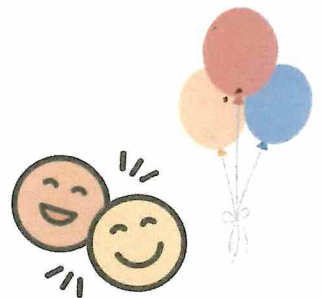
1学期も残すところ、あと半分です。これからは、ジメジメとした梅雨の季節がやってきます。外で遊べない日が続くと、なんとなく気持ちも沈みがちですが、こんな時こそ室内での楽しみを見つけてみましょう。

おすすめの室内遊びは「風船ボール」です！！

ふくらませた風船に、テープを貼るだけで、跳ねるボールに

大変身します。ドリブルしたり、ラリーをしてみたり…。

ぜひ おうちの人と一緒に作ってみてくださいね



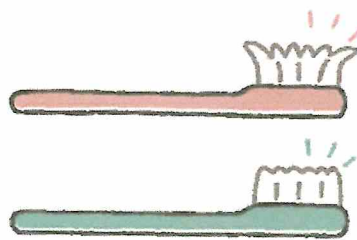
今月の  
保健目標

## 歯を大切にしよう・梅雨の対策をしよう



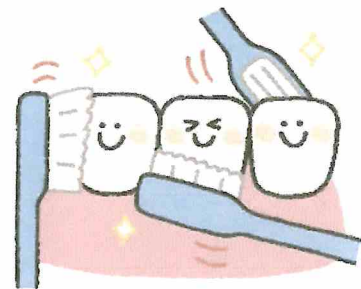
### みがくタイミング

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。



### かさの持ち方に気をつけよう

かさを振り回したり、引きずって歩いたりすると、周りの人に当たって大ケガにつながります。使わないときは、しっかりバンドで留めましょう。

### 「予備の靴下」があると安心

靴の中に水が入って靴下まで濡れてしまうと、足が冷えて風邪をひく原因になります。ランドセルに「予備の靴下」を入れておくと安心です。濡れた髪や服も、タオルでしっかり拭きましょう。



### 足元に注意！

雨の日の廊下や階段、外にあるマンホールや道路の白線はとっても滑りやすくなっています。絶対に走らず、気をつけて歩きましょう。

# 水泳学習が始まります



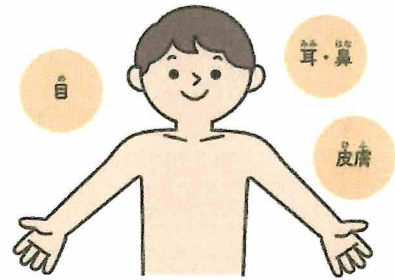
★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★

6月には水泳の授業が始まります。プールは楽しい場所ですが、一歩間違えると大きなケガや事故につながることもあります。みんなで安全に楽しむために、5つのポイントをおさえましょう。

また、水泳学習が始まるまでの準備として、健康診断の結果や最近の体調面から、気になる所があれば受診しましょう。

★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★

プール学習がはじまる前に  
気になる箇所はお医者さんに相談しておこう



## 一、朝の健康観察を行うべし

睡眠や朝食をしっかりとろう。

## 二、つめを切るべし

足のつめをも整えよう。

## 三、水分補給をするべし

プールの前後には水分をとろう。

## 四、シャワーをしっかりと浴びるべし

体のよごれ・垢を落とそう。

## 五、タオルは自分のものを使うべし

タオルの貸し借りはしない。

目や皮膚の病気がうつってしまうかも。

拙者、皆で楽しめる  
プールにしたいござる。



# 夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

まいにちすこ 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

教育実習生の玉川先生より



3週間ありがとうございました。皆さんとたくさん関わることができて良い経験になりました。これからも、皆さんが元気に学校生活を送れるように応援しています。

歯の健康に関するクイズが、保健室の前に貼ってあるので、ぜひやってみてください!