

すくすくだより

6月

令和7年6月3日 さいたま市立大成小学校 保健室

梅雨の季節はココに気を付けて！

梅雨の季節は、雨の白が続きます。次のことに注意して、自分の健康を守りましょう。おうちの人にも伝えて、みんなで元気に過ごしましょう。

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。
食事の前には石けんを
つけ泡立てて洗い、清潔
なタオルでふきましょう。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は
要注意。体育館で運動
をするときには窓や扉は
開け、無理はしないよう
にしましょう。

事故やけかに注意



かさで視界が悪くなり
がち。歩きスマホは絶対
NG。足元がすべりやす
くなっているので、気を
付けましょう。

服装に注意



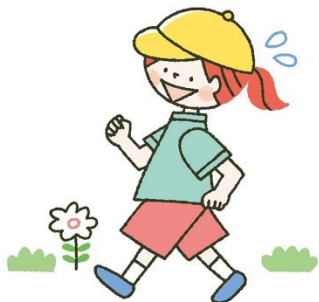
雨が降って肌寒い日は
長袖やカーディガンがお
すすめです。



本格的な夏がくる前に、からだを暑さに慣れさせよう！

熱中症予防に
つながります！

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニ
ン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。

がっ し か けんしん よてい
[6月の歯科健診(予定)]

5日(木)	1年①・5年	あへ 阿部Dr.
11日(水)	4年①・6年	とよかわ 豊川Dr.
19日(木)	1年②・3年	あへ 阿部Dr.
25日(水)	ひまわり・2・4年②	とよかわ 豊川Dr.



あさほ
朝の歯みがきを
わす
忘れずに。

保護者の方へ

定期健康診断へのご協力ありがとうございます。疾病の疑いや異常が見つかった時に限り、結果のお知らせを配っています。お知らせを受け取りましたら、なるべく早く専門の医療機関で受診してください。ご不明な点等ございましたら養護教諭までご連絡ください。

また、6月から水泳の授業が予定されています。安全に水泳学習ができるよう、お子さんの健康管理、健康観察をお願いいたします。耳鼻科や眼科の検診で、結膜炎や鼻炎、中耳炎などの「結果のお知らせ」をもらった人は、医療機関を受診し、プールに入れるか確認してください。なお、以前受診した結果、ご家庭で受診の必要がないと判断されるものについては、用紙にその旨を記入し(例 家庭で経過観察中)、担任へ提出をお願いいたします。また、検診日に欠席だった場合、気になる症状がありましたら、ご家庭で受診をお願いいたします。水泳学習にあたっては、個別に注意することなどがありましたら担任へお知らせください。



よくかむといいことあるよ

- ・だ液の洗浄効果でむし菌の予防
- ・早食い防止で健康的にダイエット!
- ・あごを動かす刺激で脳も活性化



噛む回数を増やすには?



- 汁物や水などで「流し込み食べ」をしない
 - ゲームをしながらなど「ながら食べ」をしない
 - 噛みごたえのあるものを積極的に食べる
 - 食事を作るとき、食材を大きめに切る
- 「ひと口30回」を目標に、噛む回数を少しずつでも増やすことを意識しましょう。

プールのやくそく：みんなのあんぜんのために

プールサイドを走らない



プールにとびこまない



ふざけない・さあがない



つかれたらむりをしない

