

すくすくだより



6月



令和8年6月2日 さいたま市立大成小学校 保健室

みなさんは気候に合わせて衣服を選んでいますか？

衣替えの時期になりましたが、6月に入ったからといって、「今日からは夏！」というようにスパッと切り替わるわけではありません。半袖や短いズボンなど夏物がちょうどいい日が増えてきますが、雨が降って肌寒く感じる日もあります。「暑くなってきたから、上着を脱ごう」「今日はちょっと寒いからもう1枚着た方がいいかも」など上着やカーディガンなどの羽織もので調節してみましょう。



汗のひみつ

気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると汗をかきます。

汗は蒸発するとき、体の表面の熱をうばいます。つまり、汗をかくことで私たちの体は体温が上がりにくいように調節しているのです。

しっかり汗をかいて体温調節ができるように、次のことを心掛けましょう。

①ふだんから運動や外遊びをする

②お風呂に入る

③こまめに水分をとる

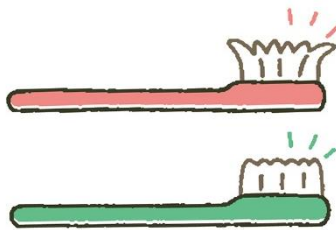


じょうずな歯みがき、できている？



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。

かつけんこうしんだんにってい
<6月健康診断日程>

月	火	水	木	金
1色覚 1年②希望者	2色覚 欠席者	3尿2次 	4耳鼻科検診 (全) 	5
8	9	10 内科検診 4年 	11	12 内科検診 2年
15 	16 歯科健診 ひ・1年①・3年	17 	18 歯科健診 2年・4年①	19 内科検診 ひ・1年
	23	24 内科検診 6年	25 歯科健診 4年②・6年	26
29	30 歯科健診 1年②・5年			

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。



かつ すいすいしどう びし
6月から水泳指導が始まります

プール学習を安全に行うための約束



すいみん と
 睡眠をたっぷり取って
 たいちよう ととの
 体調を整える。



あさ た
 朝ごはんを食べて、
 えいよう
 しっかり栄養をとる。



あさ けんこう
 朝、健康チェックをして
 からだ ようす かくにん
 体の様子を確認する。