



令和7年6月3日
宮前小学校 保健室

「鬼のかく乱」ということわざを知っていますか？「かく乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。

今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこめめな水分補給で、元気に夏を過ごしましょう。

6月の保健目標

「歯を大切にしよう」

6月4日の「む(6)し(4)歯予防デー」にちなんで、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」となっています。

みなさんはきちんと歯でかんで、ものを食べられていますか？どうして「かむこと」は大切なのでしょうか。

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



①だ液がたくさん出る

だ液がたくさん出ると、食べ物の消化がよくなったり、おいしさを感じやすくなったりします。



毎食後のていねいな歯みがき



②胃腸が元気になる

かみくだいてから飲みこむことで、胃腸への負担が軽くなります。



③食べ過ぎを防ぐ

脳の食欲をコントロールする部分がしげきされ、おなかいっぱいを感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。



④脳がフル回転する

よくかむと、こめかみのあたりがよく動き、脳へ酸素や栄養がしっかり送られて血液の流れがよくなり、脳の働きが活発になります。

歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール
すてきな作品がたくさん集まりました！

集まったすべてのポスターを保健室前に掲示しています。
ぜひ見に来てください♪



1年生は学年で
取り組みました！

もうすぐ水泳学習がはじまります♪



水泳のよいところ

- 全身の筋肉をバランスよく使える。
- 空気中と水中の温度差のおかげで、皮ふが鍛えられる。
- 心臓や肺のはたらきを高める。

！健康チェック！

- つめは短く切っていますか？
- 耳そうじはしていますか？
- 前の日はよく眠れましたか？
- 朝ごはんはしっかり食べましたか？
- 具合の悪いところはないですか？

安全のために、ルールでの約束を守ろう！

①準備体操はしっかりと！

全身の筋肉をほぐし、心臓や肺がきちんと働けるようにします。

②タオルの貸し借りはしない！

同じタオルを使うことで、人にうつる病気があります。タオルは自分専用で！

③具合が悪い時やけがをした時はすぐに先生に言う！

無理をすると大きな事故につながります。



だんだん気温が高い日が続くようになってきました。体が暑さに慣れる前のこの季節は、特に熱中症の注意が必要です。今のうちに、熱中症予防のポイントをしっかりと押さえて、本格的な夏の暑さにそなえていきましょう。

お役立ちサイトもチェック☆



環境省
全国暑さ指数実況と予測



厚生労働省
熱中症予防リーフレット

こまめな 水分補給



睡眠不足 ダメ絶対



外では
ぼうしをかぶる

おうちの方へ

4月から始まった健康診断が今月で終わります。保護者の皆様には、問診票の提出等大変お世話になりました。ご協力ありがとうございました。

結果については随時配布しておりますので、「結果のお知らせ」を受け取りましたら、早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。なお、「異常なし」の場合は通知いたしません。ご不明点等ありましたら保健室までお問い合わせください。