

ほけんだより



令和8年6月
大阪市立桜宮小学校

梅雨の季節になり、蒸し暑い日が多くなってきました。のどがかわいていなくても、休み時間ごとに水分補給をするなど、熱中症を予防しましょう。

また、雨の日は地面や廊下・階段がぬれ、すべりやすくなっています。雨の日の過ごし方も考えながら、けがなく安全にすごしてくださいね。

6月の予定

6月の保健目標

ていねいに石けんで手を洗おう



6/1 (月)	眼科検診【欠席者対象】
2 (金)	耳鼻科検診【1・4・6年】
8 (月)~12 (日)	健康週間 はんかち・はなかみをもってきているか てあら 手洗いをしているかを5日間、毎日調べます。 まいにち 毎日◎にできるようにがんばりましょう!
12 (金)	歯科検診【3・4・6年】

6月からは水泳の授業が始まるよ!

プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻・皮膚の病気の治療はできていますか?
- つめは短く切っていますか?
- 前日は早めに寝ましたか?
- 忘れ物はありませんか?



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歯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

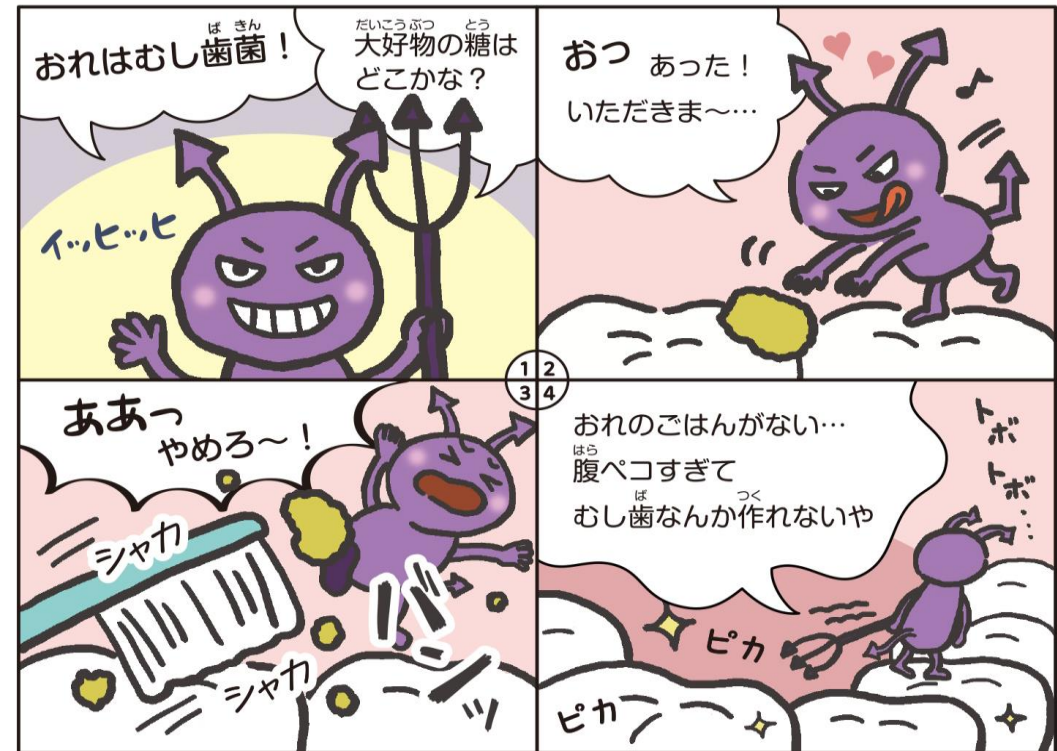


歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

むし歯菌と競争だ!



ポイント

食べたらずみかき。
むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。