

ほけんだより 6月号

令和7年6月
大阪市立堀江小学校
保健室

運動会も無事に終わり、6月がはじまります。6月は、梅雨の時期。じめじめとした蒸し暑い日が続いたり、雨が降り運動場で元気に遊ぶことができない日もあるかもしれません。そのような時こそ、いつも以上に体調管理に気を付けましょう。

また、水泳学習も6月からはじまります。保健室から病院受診のおすすめの手紙をもらった人は病院へ行き、お医者さんに診てもらってから水泳学習に参加できるようにしましょう。



6月の保健行事

- 3日(火) 歯科1年生3クラス
- 5日(木) 歯科4年生
- 6日(金) 歯科1年生2クラス
- 10日(火) 歯科5年生3クラス
- 12日(木) 歯科3年生
- 13日(金) 歯科5年生2クラス
- 17日(木) 耳鼻咽喉科 1年生2クラス・6年生
- 19日(木) 歯科2年生
- 心臓2次検査該当者のみ(南小学校)
- 26日(木) 歯科6年生

9日(月)～13日(金)は、
『しせいバッチリ!週間』です。

チェックカードを使って、正しい姿勢で勉強できているか確認しましょう。



正しい姿勢ってどのようなものだろう?

正しい姿勢とは、「ぐー・ぺた・ぴん」と「ぱー2つ分」の姿勢を保つこと。お腹と背中中は「ぐー」1個分空ける、足は床に「ぺた」とつける、背中中は「ピン」と伸ばし背もたれに寄りかからない。さらに、机と目の距離は「ぱー2つ分」空けましょう。

すわりかた



- グー** おなかとせなかにグーひとつづつ
- ぺた** あしはゆかにぺた
- ピン** せすじはピン



目に優しい姿勢だね!



めがめんちか目と画面が近いよ



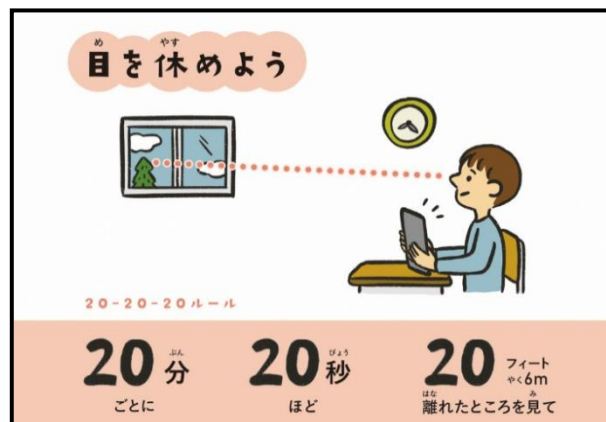
姿勢は、体にどんな影響があるのだろう?

良い姿勢だと...

- 骨や筋肉が強くなる・勉強などに集中できるようになる・体の働きがよくなる
- つかれにくくなるなどなど、より健康に過ごすことができます!

悪い姿勢だと...

- ストレートネックになる・腰や頭が痛くなる・集中力が低下する
- ストレートネックとは首の骨が本来の形から曲がってしまうこと。「スマホ首」とも言われているよ。



スマートフォンやタブレットに夢中になりすぎず目を休めよう。その際に、姿勢も正しく整えなおそう!

6月4日から6月10日は 歯と口の健康週間です

めざせパーフェクト!

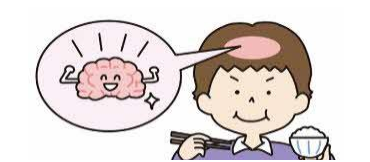
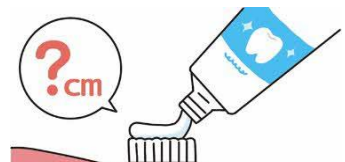
歯と口のぎもんクイズ

歯と口について書かれている文章の一部が【 】であいています。下にある「キーワード」から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな?

1、歯みがき1回に使う歯磨き粉は【 】cmくらいでよい。

2、ものを食べる時、よく【 】と脳が活発に働く。

3、【 】には、口の中の食べカスや菌を洗い流す働きがある。



4、軽い歯肉炎はきちんと【 】を続けるとなおすことができる。

5、【 】の歯はむし歯になりやすいので、とにかく丁寧に磨く。



《キーワード》

- ジュース なめる 1.5～2
- ぬける前 歯みがき
- なおしたばかり かむ
- むし歯 だ液 砂糖 塩
- しゃべる 3～4 痛みどめ
- はえたて 0.5 牛乳

【こたえ】1、1.5 2、かむ 3、だ液 4、歯みがき 5、はえたて