



令和7年 6月号 大阪市立北恩加島小学校 保健室

6月に入ると梅雨の時期ですね。雨が降ると、気圧の変化で頭が痛くなったり疲れやすくなったりすることがあります。からだが疲れているときは、熱中症にもなりやすいです。こまめに休憩をとったり水分をとったりして対策をしましょう。元気の秘訣は『規則正しい生活』ですよ！

## 今月の保健目標 『歯を大切にしよう』

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。この機会に、自分自身の歯と口を大切にできているか、考えてみましょう。



## 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。



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
うご  
動かす



は け さき  
歯ブラシの毛先を  
は めん  
歯の面にあてる



かがみ み  
鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする



6月の保健行事



- 2日(月) 体重測定(6年)
- 3日(火) 歯科検診(1・2年) 9:00～・尿検査2次配付
- 4日(水) 体重測定(5年) 尿検査2次(前回未提出者・2次対象者)
- 5日(木) 体重測定(4年)
- 6日(金) 体重測定(3年)
- 9日(月) 体重測定(2年)
- 10日(火) 歯科検診(3・4年) 9:00～
- 11日(水) 体重測定(1年)
- 12日(木) 心臓検診2次(2次対象者)
- 17日(火) 歯科検診(5・6年) 9:00～

歯科検診のみ、所見のなかった人にもお知らせをお渡ししますので、内容をご確認ください。



保護者のみなさまへ・・・

5月の健康診断で所見があった場合、お知らせをお渡ししていますので、なるべく早め(とくにプール水泳が始まる前)に、医療機関を受診してください。よろしくお願いします。

保健委員会の児童によります「健康調べ」がはじまります。

調べる項目は・・・

- ① 清潔なハンカチ、ティッシュをもってきている。
- ② 朝ごはんを食べてきた。
- ③ つめはのびていない。
- ④ 昨日の夜は早くねた。(1～3年生は9時までに、4～6年生は10時までにはねるようにしましょう。)

規則正しい生活の定着には、保護者のみなさまの協力が必要です。よろしくお願いします。

