

ほけんだより 6月

令和7年(2025年)6月 大阪市立栄小学校



街中にきれいな紫陽花がたくさん咲いています。6月は「梅雨」という時期に入り、雨が多い日が続きます。

教室や図書館を上手に使い、雨の日だからこそできる、楽しいことを見つけてほしいと思います！6月は暑い日も続きます。

熱中症に気をつけてくださいね。

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！

熱中症は、①体のなかから水分がなくなってしまうこと②体のなかで熱がこもってしまうことが原因でなるといわれています。こまめに水分をとる、外に出るときはぼうしをかぶる、マスクを外すなど、今すぐできることから始めましょう。元気に夏を乗りこえてくださいね！

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

ほけんぎょうじ 保健行事について

6月 2日 (月)	体重測定	5・6年生
6月 3日 (火)	体重測定	3・4年生
6月 5日 (木)	全国小学生歯みがき大会	5年生
6月 6日 (金)	体重測定	1・2年生

尿検査2次(対象者のみ)



保護者の方へ

6月9日(月)～13日(金)まで、歯みがき週間があります。児童は朝と夜に歯みがきができたなら、歯みがきカレンダーに色をぬります。お子様が歯みがきをしているか、丁寧にみがけているかなど、確認していただけたらと思います。ご協力よろしくお願いします。

