

ほけんだより 6月

大阪市立依羅小学校 令和8年6月



梅雨を吹き飛ばして、心と体の元気を守ろう！

雨の日が多くなり、じめじめとした季節になりました。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期です。なんとなく体が重い、だるい...そんな時こそ、生活リズムを整えることが大切です。しっかりご飯を食べて、たっぷり寝て、6月も元気に過ごしましょう。

今月の保健目標 歯をたいせつにしよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。毎日の歯みがきをしてむし歯を予防しましょう。正しい歯みがきの仕方を紹介するので、ぜひやってみてください。

1

歯ブラシはえんぴつ持ち

2

歯の1本1本をちょちょこみがく

3

奥歯・裏側も忘れずに

4

かがみを見て確認する

正しい歯みがきのポイント

毎日のピカピカ歯みがきで、むし歯ゼロの輝く歯をキープしよう！

むし歯菌と競争だ！

ポイント 食べた後歯みがき。むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

歯科検診の予定

6/3 (水) 1・2年
6/12 (金) 3・4年
6/17 (水) 5・6年

6月1日～5日は手洗い週間です



手洗いすると「いいこと」いっぱい！

外から帰ったときや、ご飯の前にどうして手を洗うのでしょうか？ 手洗いをすると、こんなに素敵なことがありますよ！

びょうきをブロック！

かぜやお腹のいたくなるばいきんとバイバイして、毎日元気に過ごせます。

みんなハッピー！

自分がピカピカになれば、大切な家族や友だちにばいきんをうつしません。

Yum! ご飯がもっとおいしい！

きれいな手で食べるおやつや給食は、安心して最高においしいです！

自分のためにもまわりの人のためにもていねいな手洗いを心がけましょう



効果的な手の洗い方	
	手のひらをあわせてよくこすって洗いましょう。
	手の甲を手のひらでよく洗いましょう。洗う時は指をのばしましょう。
	指先やつめの間も手のひらでこすってていねいに洗いましょう。
	指と指の間を洗いましょう。
	親指をもう一方の手でにぎってねじるようにして洗いましょう。
	手首まで忘れずに洗いましょう。

プールが始まります！

いよいよプール学習が始まります。安全に楽しく活動するために、学校と家での体調管理がとても大切です。

- 朝ごはんは必ず食べましょう
- 前日は早く寝ましょう
- つめを短く切りましょう
- 朝の健康観察をしましょう

保護者の方へ

最近、体調をくずす児童が増えました。天気もころころ変わり、体調管理が難しい季節です。

保健室では、次のような場合にお迎えをお願いしています。体調回復のため、感染拡大を防ぐため、ご理解ご協力のほどよろしくお祈いします。

- 熱が37.5度以上の場合
- 熱はないが、1時間保健室で休んでも体調が回復しない場合
- 嘔吐した場合

