



# ほけんなより6月

令和7年6月 大阪市立南田辺小学校 保健室

6月は雨の多い梅雨の季節。だんだんと気温が上がってくる中、むしむしとして過ごしにくいと感じている人が多いかもしれませんね。運動会も終わり、少し疲れが出てくる時期でもあります。むしむしとした暑さに負けないよう、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 6月の保健目標

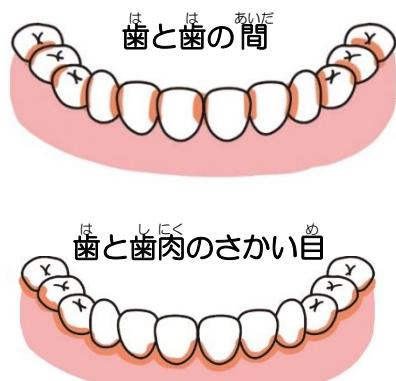
は歯と口の健康を考えよう



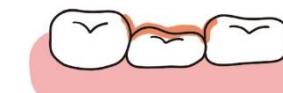
6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

みんなは、普段からきちんと歯みがきができますか？自分では、きちんと歯みがきしているつもりでも、みがきのこしがあるかもしれません。次の部分は、特に気をつけてていねいにみがきましょう。

### みがきのこしが 起きやすい場所

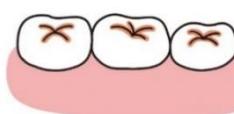


### は歯の高さがちがうところ



ハブラシの先さきが歯はにきちんとあたっているか確認かくにんしよう

### 奥歯のみぞ



### は歯のうら側



まいにちつか 毎日使っているハブラシ。使っているうちに毛けがバサバサになってしまふことも…。ブラシの背中側せなかがわから見て、毛けがはみ出だしていたら交換こうかんしましょう。1カ月かげつぐらいで交換するようにしましょう。

## ★6月の保健行事★

3日(火)・4日(水)  
5日(木)  
6日(金)  
23日(月)

検尿2次(※対象者にはお知らせを渡しています)  
眼科検診(全学年)  
歯科検診(5・6年生)  
心臓2次検診(※対象者には後日お知らせを渡します)



## 6月23日～27日は せい 生活 千 エ ツ ク 週間です！

6月23日(月)～27日(金)の5日間は、自分のふだんの生活習慣をふりかえって、生活チェックをします。「寝る時間がおそい」、「歯みがきがきちんとできていない」、「ハンカチやティッシュをいつも忘れてしまう」など思いあたる人はいませんか？

チェックカードを渡しますので、自分でできているところ、できていないところを毎日しっかり確認しましょう。

5日間チェックをしたら、ふり返りをして感想も書きましょう。



## 保護者のみなさまへ

●4月から6月にかけて定期健康診断を実施しています。治療や検査の必要のある場合はお知らせを渡していますので、早めの受診をお願いします。

受診された結果は、学校までご提出をお願いします。



●運動会後のこの時期は、疲れが出て体調をくずす児童が増えてきます。

急に暑くなる時期もありますので、体調管理に十分気をつけていただけたらと思います。登校前の体調をみていただき、何かありましたら学校にもご連絡ください。体調不良が長引く場合は、早めの受診もおすすめいたします。

お子さんが元気に学校生活が送れるようご協力をお願いします