

ほけんだより 6月

令和8（2026）年度
枚方第二小学校
保健室

4月から二測定・内科健診などたくさん健康診断をしてきました。みなさん、自分の身体の様子はどうでしたか？心配なことや質問があれば保健室にお話しにきてください。早くも暑くなりはじめましたね。変化の時期は熱中症になりやすいです。無理をせず、水分をしっかりと、とってくださいね。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかり



汗をかいたらこまめに水分補給

体調が悪いときは無理せずに休もう

「だるいな…」と思うのは、心や体が「疲れているよ～」とSOSのサインを出している証拠かも！？調子が悪いときは、休養が一番。ゆっくり休みましょう。

【休養のときのポイント】

- 安静にする（早めに寝る）。
- 消化の良い、あたたかいものを食べる。
- 息苦しい、熱が高いなど苦しいときは、自分勝手に薬を飲まず、受診する。

雨の日 転倒に注意

- 「ツルッと」
- いっぽいっぽ 慎重に！
- 学校の廊下や階段
 - 道路の白線
 - マンホールの蓋
 - 玄関などタイルの床



6月の保健行事

6月2日・・・尿検査三次予備日

6月3日・・・歯科検診（2・4・5年）

よくかんで食べよう

ものをよくかんで食べていますか？よくかんで食べると、こんないいことがあります。

- 食べ物のカスや細菌を洗い流す「だ液」が出て、むし歯や歯肉炎の予防につながる。
- 満腹感があるので、食べ過ぎを防げる。
- 食べ物の栄養を吸収しやすくして胃や腸の働きを助ける。
- 脳の働きを活発にする。

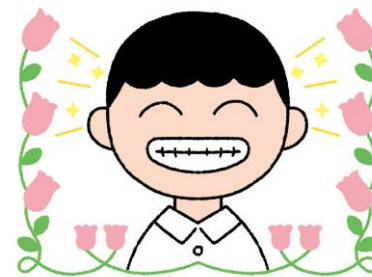


よくかんで食べるために、次のことを心がけましょう。



- 誰かと一緒に、食事の時間を楽しみながら食べる。
- 味つけや歯ごたえを楽しみながら、ゆっくり食べる。
- 「ながら食べ」をしない（テレビやスマホを見ながら食べるのは×）。

いい歯でいい笑顔



歯みがきヒーロー参上！
得意技：歯みがき！！



健康診断が終わります

新年度が始まって4月から行っていましたが、健康診断がそろそろ終わります。みなさま、ご協力ありがとうございました。健康診断の結果、お手紙をもらった人は、病院へ行ってみましょう。すでにかかっている人は、そのまま見てもらってくださいね。病院で書いてもらったお手紙は学校へ持ってきてください。