

ほけんだより 6月



令和8年6月
八潮市立潮止小学校

暑さになれて、心と体の元気を守ろう！

春があっという間に終わり、そのまま夏のような暑さを感じる日が増えてきました。まだ体が暑さになれていないので、熱中症も起こしやすい時期です。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

歯を大切にしよう



6月は「歯と口の健康週間」があります。毎日の歯みがきを正しく行い、むし歯を予防しましょう。正しい歯みがきの方法を紹介するので、ぜひ親子で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
小刻みにみがく

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、虫歯ゼロの輝く歯をキープしよう！



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、学校とご家庭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

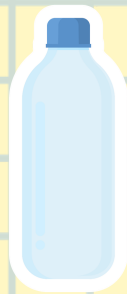
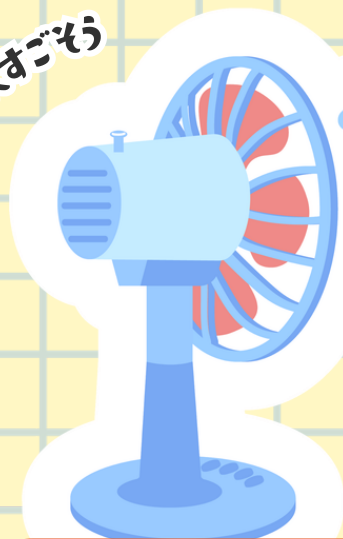
子どもたちはプールの授業をととても楽しみにしています。少し具合が悪くても無理してしまう...そんなことがあるかもしれません。いつも以上に丁寧な健康観察をお願いします。

また暑い日が続いておりますので、毎日水筒を持ってくるください。熱中症対策としてスポーツドリンクを持たせていただいても構いません。



熱中症に 気をつけよう!

涼しくぞろ



☀ みんなでまもる3つのルール

1

こまめに^{すいぶん}水分をとろう!

のどがかわくまえに、^{みず}水や^{ちゃ}お茶を^の飲もう!

2

ぼうしや^ひ日かげで^{からだ}体をまもろう!

^{そと}外であそぶときはぼうしをかぶろう

3

つかれたら^{やす}すぐに休もう!

^{きぶん}気分がわるいときは^{おとな}すぐに大人に^い言おう