



ほけんだより 6月

令和8年6月10日 NO.9
東大淀小学校 保健室



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。



梅雨とからだ・こころ



雨の日は、なんだかだるくなったり、きもちが重くなったりすることも。

そんなときは…

1 朝、日光をあびよう



こころとからだが目ざめるよ！

2 からだをうごかさう



ストレッチやおさんぽでスッキリ！

3 ゆっくり深呼吸



はく息を長くするとリラックスできるよ。

4 すきなことをしよう



本を読む、絵をかく、音楽をきく…なんでもOK！



「なんだかつらいな…」と思ったら、だれかに話してみよう。

おうちの人や先生、ほけんしつでもまっています。



プールが始まっています！



安全に楽しく活動するために、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



これから気温も上がり、水筒で水分補給の機会が増えてくる今、水筒の管理

についてもお家の人と確認しよう。

毎日しっかり洗い、持ち帰り忘れても絶対に飲まないようにしよう！

保冷機能のある水筒がおすすめです。



は けんこう かんが 歯の健康について考えよう



ひがしらいず しょうがっこう しか けんしんげっか ほけん しつまえ けいじ
東大淀小学校の歯科検診結果を保健室前に掲示しました。



しか けんしん げっか ば びと じん ば ほんすう ほん
歯科検診の結果、むし歯がある人は10人、むし歯の本数は32本でした。

むし歯は、そのままにしても治りません。むし歯が見つかった人は、できるだけ早く歯医者さんを受診しましょう。受診が終わったら、結果のお知らせを学校へ提出してください。



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

正しい歯みがきのポイント

1

歯ブラシは
えんぴつ持ち

4

かがみを見て
確認する

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！

まいにち は みがき ただ おこな ば よぼう ただ は みがき しかた
毎日の歯みがきを正しく行い、むし歯を予防しましょう。正しい歯みがきの仕方をぜひやってみてください。



は いっしょうつか たいせつ たからもの
歯は、一生使う大切な宝物です。

まいにち は たくわ しょくじ
毎日の歯みがきと、よくかんで食べることを心がけて、健康な歯を守りましょう。