



.....☆.....☆.....☆.....☆..... 2025年6月5日 日出学園小学校 保健室

運動会はどうでしたか？毎日一生懸命練習に励み、迎えた本番でのみなさんの姿はとても立派でした。疲れがたまってくる時期ですが、ゆっくり休み、規則正しい生活を心がけましょう。

これからだんだん気温が高くなり、梅雨に入ると、湿度が高くなります。雨の日は、それほど暑さを感じなくても、汗が乾きにくく、熱がこもりやすくなるため、気づかないうちに熱中症になることがあります。晴れの日だけでなく、雨の日もこまめな水分補給を心がけ、元気に過ごしましょう。

.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....

歯を大切にしましょう

6月4日～6月10日は『歯と口の健康週間』です。5～6才になると、子どもの歯(乳歯)が抜けておとなの歯(永久歯)に生え変わり始め、13～14才頃にはすべて永久歯になります。歯には、食べものをかみくだく、発音をたずける、顔の形をととのえ表情をつくるなど、大切な役割がたくさんあります。乳歯がむし歯になると、次に生えてくる永久歯に影響することがあります。また、永久歯がなくなってしまうと、次の歯は生えてきません。日々の歯磨きだけでなく、歯科で定期検診を受け、今ある歯を大切に保ちましょう。

できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しを
チェックする

・歯科検診結果のお知らせ
をもらった人は、受診後に
『受診報告書』提出して
ください。

※お知らせをもらう前に歯科
を受診していた場合は、
保護者の方がその結果を記入
し、提出してください。

.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....☆.....

プールのお約束

覚えておこう！！
プールの約束

たの じ かん
楽しいプールの時間でも、
やくそく まち
約束を守れないと
けがや病気の危険もあります。
き けん
ケガや病気の危険もあります。
まね ぜん ず
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

じゅん び うん どう
準備運動を
する

プールサイドを
走らない



タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

食中毒を予防しましょう

【保護者の方へ】 いつもお弁当をつくってくださり、ありがとうございます。高温多湿となる6月～9月頃は食中毒が増える季節です。作り置きの際には、冷ましてから詰める、水分を切る、よく煮詰める、浅い容器に小分けするなどの工夫をし、食中毒を予防しましょう。

🏠 おうちの方へ

食中毒予防 の お願い

食中毒予防 3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けてみましょう。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

△雨の日の危険△

雨の日は道が滑りやすく、事故や怪我が多くなります。晴れの日より通学に時間がかかるため、慌てず、余裕をもって家を出ましょう。また、濡れた時に備え、タオルや替えの靴下を準備しておくで安心です。



みず 水たまりやぬかるみに注意



かさ 傘は前が見えるように持つ



かさ 傘を振りまわさない

6月の予定

ひづけ 日付	けんしん か もく 検診科目	たいしやうがくねん 対象学年	じかん 時間
6月5日(木)	がんか 眼科	1・5・6年	13:20～
6月12日(木)	ないか 内科	1・5・6年	9:00～
6月13日(金)	にやうけんさ 尿検査④	みていしゆつしや に じたいしやうしや 未提出者と二次対象者	しぎやうまえ 始業前までに回収
6月17日(火)	がんか 眼科	2・3・4年と前回欠席者	13:20～
6月19日(木)	じびか 耳鼻科	2・3・4年と前回欠席者	13:00～
6月26日(木)	ないか 内科	2・3・4年と前回欠席者	9:00～

☆内科検診の日は、体操服を持って来てください。