

ほけんだより 6月号

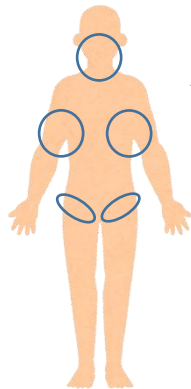
令和 8 年 6 月 1 日
練馬区立北原小学校
養護教諭 小川 奈緒子

蒸し蒸しと暑い日があったり、肌寒い日があったり、体調を崩しやすい時期になりました。半袖の上に長袖のシャツを着るなど、その日に合わせた服装を心掛けましょう。好きな音楽を聴いたりラックスしたり、散歩やストレッチをしたり、気分転換をして毎日元気に過ごしていきましょう。



真夏じゃなくても熱中症に注意

太陽が出ていて気温が高い日だけ熱中症に気を付ければいわけではありません。
気温が高なくても湿度が高い日、曇っていても風が弱い日は、熱中症になりやすいです。休み時間や体育で外に出るときは、こまめな水分補給を意識しましょう。



暑いときは、
首、わきの下、太もものつけね
を冷やそう！

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ろう

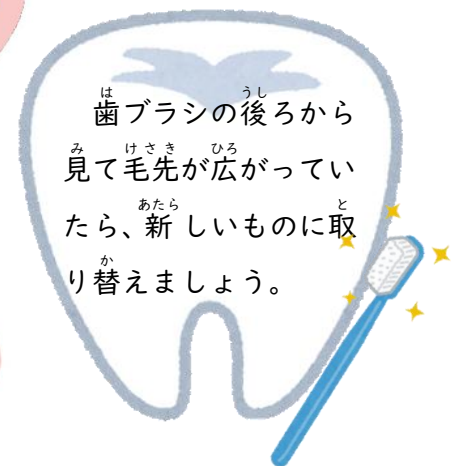
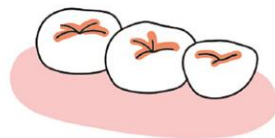


汗をかいたらこまめに水分補給

は ちゃんと歯みがき はできている？



6月4日から10日は、「歯と口の健康習慣」です。きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかもしれません。次の部分は特に気を付けて丁寧にみがきましょう。



6月の保健行事



日程	項目	学年
6月9日(火)	色覚検査	4年 (希望者)
6月19日(金)	歯磨き巡回指導	4年

※4月にお知らせした色覚検査の日程から変更しています。

変更前 6月4日(木)

変更後 6月9日(火)

保護者の方へ

4月から始まった健康診断が終わりました。ご協力いただきありがとうございました。

健康診断で所見があった方には「受診のお知らせ」をお渡ししています。6月15日(月)から水泳指導が始まりますので、早めの受診をお願いします。受診の結果は学校までご提出ください。(疑い所見のため、受診の結果「異常なし」ということもあります)

また、だんだんと暑くなってきました。お子様にタオルや水筒を持たせていただくようお願いいたします。