

ほけんだより 6月

令和7年6月2日（月） 蕨川小学校 保健室

あじさいがきれいにさく季節になりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすくなります。はやね・早起き・朝ごはんを心がけて、元気に過ごしましょう。

プールがはじまります

6月から水泳学習が

始まります。楽しく



安全にプールに入るために心がけてほしいことがあります。

- ① 体調が良くないときは、無理をしない
 - ② 睡眠を十分にとる
 - ③ 朝ごはんをたべる
 - ④ 手足の爪は切っておく
- 朝ごはんを食べなかったり、睡眠時間がたりないと、泳いでいるときに具合が悪くなってしまいう可能性があり、とても危険です。体調を整えてプールに入りましょう！

6月の予定

6月4日(水) 内科検診 4・5・6年生・ひまわり

6月4日(水) 尿検査 再検査、前回未提出の人

6月5日(木) 歯科検診 全学年

6月17日(火) 内科検診 1・2・3年生・くすのきなかよし

は たいせつ 歯を大切にしましょう

6月4日から 6月10日は歯と口の健康習慣です。

夜、私たちが眠っている間は唾液の量が少なくなるため、口の中はむし歯になりやすい環境になります。

むし歯になる危険性を下げるためにも、ねる前の歯みがきは時間をかけて、ていねいにみがけると良いですね。

