

6月ほけんだより

令和8年6月
品川区立伊藤学園
養護教諭

6月になり、じめじめした梅雨の季節がやってきます。雨の日が多くなると、なんだか体がだるくなったり、気分がすっきりしなかったりしませんか？この時期は湿度が高く暑いので、体調を崩しやすく、食中毒や熱中症に気をつけることが大切です。梅雨が明けたら、いよいよ夏本番！今から生活リズムを整えて、暑さに負けない元気な体をつくっていきましょう。

6月の健康診断日程

保護者の方へ

日付	曜日	対象者	健診項目	備考
1日	月	8年・6組	歯科	朝、歯磨きをしっかりしましょう。
2日	火	3・4年	歯科	朝、歯磨きをしっかりしましょう。
3日	水	5~9年・6組	スポーツテスト (身長・体重・視力・聴力)	体育着登校 メガネ(持っている人)を 持ってきてください。
9日	火	6組	宿泊前健診	健康観察カードを持ってきてください。

●健康診断を欠席して受けていない場合

ご家庭で学校医の病院へ受診していただくことになっております。その際は、「健康診断未検診者へのお知らせ」をお配りします。その書類を持ってお早めに受診をお願いいたします。

●水泳指導の参加について

水泳指導が早い学年だと6月8日から始まります。安全に水泳を行うため、「健康診断未検診者へのお知らせ(学校の健康診断を未受診のお子さまへ配布)」や「結果のお知らせ(受診勧告)」を受け取り、まだ健診や治療をすまえていない場合は、お早めに受診していただき、結果を担当へ提出していただきますようお願いいたします。

水泳指導について健康上の不安がある場合は、担任または体育科へご相談ください。

健康診断で何かご不明な点がございましたら、
養護教諭にお問い合わせください。

前期課程：萩原 後期課程：太田

TEL：03-3771-3374



がっ ほけん もくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう！

むしば ひど ひど
虫歯になりにくい人ってどんな人？

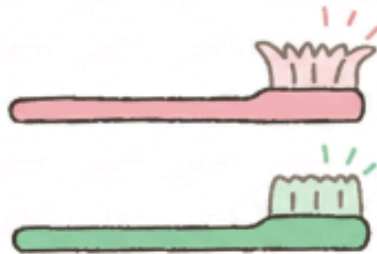
★しっかり歯みがきをする人 ★よく噛んで食べる人 ★お菓子をあまり食べない人
普段の歯みがきや食習慣を見直してみましょう。よく噛むと唾液がたくさん出て、虫歯や口臭の予防になります。また、満足感が得られ、食べすぎを防いで肥満予防にもつながります。

ば
じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

しょくご ね まえ かなら
食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



じぶん あ ほ
自分に合った歯ブラシ

せいけつ ほ けさき ひろ
清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

ばん かる ちから 小きざ
1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

なつ まえ からた あつ な
夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

まいにちすこ しゅうかんつづ からた あつ な
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）



きほん
基本はしっかり汗をかくこと



まいにち すこ
毎日、少しずつでも運動しよう



ふる
お風呂でしっかり湯船につかろう



あせ
汗をかいたらこまめに水分補給