



ほけんだより



2026.6
No.3
浜田小
保健室

6月は、雨の日は肌寒く、晴れの日には夏のように暑くなります。
生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

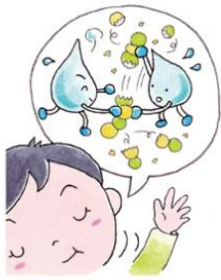
今月のほけん目標 歯をたいせつにしよう

《 6月のほけん行事 》

- 2日(火) 内科検診 1・2・3年
- 3日(水) せいけつ調べ・マイライフカード
- 9日(火) 学校保健委員会
- 10日(水) がん教育講演会 6年
- 18日(木) 内科検診 4・5・6年

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

だ液の役割を知っていますか



消化を助ける



食後、酸性になった
口の中を中和する



食べかすを洗い流す



細菌から守る

熱中症の予防対策をはじめましょう

熱中症の予防法は、水分補給のほかにもあります。

体を暑さに慣らすことや汗をかくことも予防法のひとつです。



ゆっくり湯船につかる



涼しい服を着る



軽い運動をする



冷房の温度を下げ過ぎない

おうちの方へ

梅雨に入ると湿度の高い日が続きます。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、気温が高温でなくても熱中症にかかりやすくなります。お子様にも早めの予防対策の声かけをお願いいたします。