

ほけんだより 6月

令和8年5月29日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
養護教諭 山本 智美

あじさいがきれいに色づく季節になりました。雨の日が続くと、なんとなく気分がすっきりしないこともありますね。体と心の調子を整えながら、元気に過ごせるといいなと思います。



感染症・食中毒



熱中症

梅雨時に気をつけたいこと



6月病



すべりやすい廊下



雨の日
転倒に注意

- ・学校の廊下や階段
- ・道路の白線
- ・マンホールの蓋
- ・玄関などタイルの床

感染症情報

- ・新型コロナウイルス…1件
- ・水痘(みずぼうそう)…3件

※集団感染防止のため、感染症の診断がありましたら、学校へもご報告をお願いします。

梅雨時も油断大敵 熱中症

梅雨の合間に急に気温が上がった日は要注意です。頭痛やめまい、吐き気などの症状を感じたら、風通しのよい場所で休みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで水分補給を。



暑い日には熱中症予防のため、教室でエアコンを使用します。そのため、風のあたり方によっては肌寒く感じることもあります。体温調節ができるよう、カーディガンや上着などを1枚ご用意いただくと安心です。

6月の保健目標 歯みがきをきちんとしよう

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

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。



自分に合った歯ブラシ

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

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。