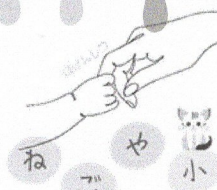


ほけんだよ 6月



2026.6.5
NO.4

あじさいの花がきれいに咲き、雨の日が多くなる6月が始まりました。雨の日は外で遊べなくて残念かもしれませんが、教室で静かに過ごしたり、読書をしたりする良いチャンスです。一方でムシムシと暑い日があったり、雨が降って肌寒い日があったりと、天気のコロコロ変わります。汗をかいたらこまめに拭く、ハンカチを多めに持ってくるなど、自分でできる工夫をして、毎日を元気に過ごしましょう！

6月の保健行事

6月16日（火）：歯科検診

全校児童が対象です。13時より行います。

6月17日（水）：水泳学習開始日



正体不明！？「謎のかぜ」にご用心！

最近、保健室に「熱はないけれど、なんだか体がだるい」と訴えて来室する人が増えています。インフルエンザやコロナの検査をしても「陰性」。お医者さんに行っても「普通のかぜかな？」と言われる。症状は、のどの痛みと長引く咳やたん。この正体不明の「謎のかぜ」。主にヒトメタニューモウイルスなどの風邪ウイルスや、環境要因（黄砂・PM2.5など）による気道の炎症ではないかとされているようです。

「謎のかぜ」を吹き飛ばす！4つの大作戦

正体がわからないからこそ、基本の予防と体調管理が一番の近道です。次の4つを意識してみましょう！

①「衣服」で こまめな温度調節

気温差の大きい季節です



上着で調節しよう

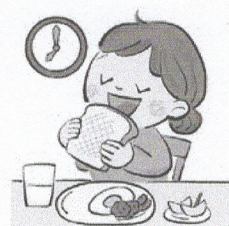


②「のど」を 乾燥させない

③「睡眠」は 最高のクスリ



④栄養をしっかり、 朝ごはんを食べる



健康診断

受けて終わり

じゃ

もったいない！

気になることが

見つかったら

生活を見直す
チャンス



受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス



結果がバッチリ
だった人は

自分の
良いところに
気づける
チャンス



健康診断のお知らせ

今回、全学年で視力の低下が目立ちました。視力が下がった状態のまま過ごしていると、黒板の文字が見えにくくて勉強に集中できなかったり、無意識に目を細めることで視力がさらに低下したり、頭痛の原因になったりします。

すでにメガネを持っている人も、度数が合わなくなっている可能性があります。「夏休みになってからでいいや」と思わず、視界をスッキリさせて毎日の学校生活を楽しく送るために、早めの受診をおすすめします。

水泳学習の準備をしましょう



6月17日から水泳学習がスタートします。楽しく元気に参加するために、始める前に持ち物や体調管理などの準備をしておきましょう。

期間中は、全4回という限られた回数だからこそ、1回1回を無駄なく、思いっきり楽しんで成長してほしいところです。



全4回のチャンスを逃さないためのポイント

みなさんが楽しみにしている水泳学習ですが、回数が「4回」と決まっているため、1回の見学が大きなロスになってしまいます。体調不良や忘れ物での見学は本当にもったいないので、以下の点に少しでも気を配ってみてください。

前日夜の「持ち物ダブルチェック」

「水着帽子を入れ忘れた」「プールカードを忘れた」という理由で見学になるケースが時折見られます。前日の夜、当日の朝などにお子様と一緒にバッグの中身の確認をお忘れなく。

少しの体調変化も見逃さない

4回の期間中は、いつも以上に「早寝・早起き・朝ごはん」を徹底し、万全の体力をキープしてあげてください。

(① 6 / 17 (水) ② 6 / 22 (月) ③ 6 / 30 (火) 7 / 13 (月))



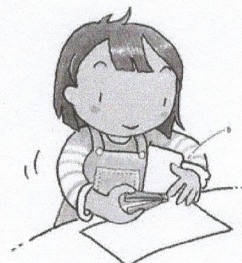
夜ふかししないで！



ゆっくり休もう！



しっかり朝ごはん！



つめをきっておこう！

梅雨型熱中症に気をつけて

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。

おねがい

暑くなってきました。熱中症予防には水分補給が大事なので、水筒を忘れずに。暑い日や体育の後は特に水分を取るようにしましょう。また、汗をかいたらハンカチで拭くこともできます。ハンカチも忘れなく。これらを準備して、暑い夏も気持ちよく学校生活を送りましょう。

梅雨型熱中症予防 3つのポイント

1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に

2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール

3 のどの渇きを
感じにくくても、自発的な水分補給を

