

ほけんだより



おおとよしょうがっこう
大豊小学校
2026年
6月号

雨の季節になりました。外遊びができなくて、残念に思う人もいるかもしれません。でも、雨の日に、自分と向き合い、心や体を休める時間を持つことも大切です。雨の日に、頭痛やめまいがおこる人は、いませんか。湯たんぽや蒸しタオルで耳のまわりを温めることや、耳のストレッチが効果的です。試してみてくださいね。



あたためるときは、やけどにちゅういして、大人といっしょにやりましょう

～やってみよう！耳のストレッチ～

- ① やさしく ひっぱる 
- ② くるくる まわす 
- ③ パタンと おりたたむ 
- ④ 手のひらで あたためる 

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



～6月の保健目標～ 歯を大切にしよう！

- ★ 給食を食べたら、ていねいに歯をみがきましょう。
- ★ 寝る前には、かならず歯みがきをしましょう。
- ★ 健康診断で、治療が必要な人にはお知らせを渡しています。
早めに治療をしましょう。

歯みがきの
ポイント



おくばのみぞ・はとはぐきのあいだ・でこぼこしているところ・はとはのあいだ

～保護者の皆様へ～ 歯みがき教室を行います

6月11日（木）に、玉名市保健センターから歯科衛生士お二人をお招きして、歯みがき教室を行います。また、5年生については、6月の9日（火）全国歯みがき大会に参加します。準備物につきましては、学級通信等でお知らせしますので、ご協力をよろしくお願いいたします。また、ご家庭でも、仕上げ磨きなどで、お子様の歯や歯茎の様子を見ていただければと思います。

5月にあった歯科検診の結果をお渡ししています。治療が必要な場合は、ぜひ早めの受診をお願いいたします。

プール学習がはじまります！

保護者の方や担任の先生に体調を伝え、ていねいに準備運動をしましょう。ルールを守り、楽しく学習しましょう。



つめをきる



目や耳の病気がある人は
かかりつけに相談する



みみそうじをする



まへのひは
しっかりねる



食中毒や熱中症に、注意が必要な時期です。保健室でも、胃腸炎や熱中症の症状を訴えて、来室する人が増えています。予防のために、ていねいな手あらいやこまめな水分補給をしましょう。暑さに体がなれるまでは、とてもつかれます。夜は、はやく寝るようにしましょう。また、運動中に気分がわるくなった時は、がまんせず、はやめに担任の先生に伝えて休みましょう。

学校には、水筒を持ってきて、のどがかわく前に飲んでほしいと思います。ただ、水筒に関する事故も起きていますので、持ち方に注意してくださいね。

●運動や登下校の前に、しっかり水分をとりましょう。

●水筒を持ち歩くときは、なるべくランドセルやリュックに入れましょう。

●水筒を首や肩にかけているときは、走りません。

●遊具などで遊ぶときは、水筒を近くにおいて、遊ぶようにしましょう。



ゆぶねに
ゆっくり
つかる



すずしい
ふくを
きる

保護者の皆様へ

熱中症や胃腸炎などが疑われる場合、お子様の安全のために、お迎えをお願いしています。ご理解とご協力をいつもありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします。



かるく
うんどうを
する



れいぼうの
おんどを
さげすぎ
ない