

ほけんだより 6月

令和8年6月18日(木) 南浜小学校 保健室 NO.3

暑くなったり寒くなったりと、気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期になりました。なんとなく体が重い、だるい... そんな時こそ、生活リズムを整えることが大切です。しっかりごはんをたべて、たっぷり寝て、6月も元気に過ごしましょう。

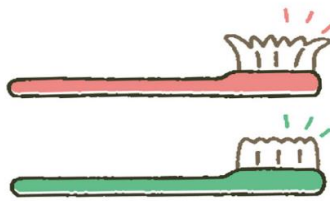
6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。すでに5年生は実施していますが、南浜小学校では各学年を前期と後期に分けて、歯科指導を行う予定です。歯や口の健康について学びを深めましょう。そして、6月中、図書館では歯についての絵本がたくさん掲示されています。ぜひ、読んでみてください。

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。

ほけんしつ 保健室からのお知らせ

おうちの方へ

健康診断後の受診のお願いについて

健康診断結果について、お子さんに受診の必要がある場合は、結果のお知らせや受診のお願いのお手紙を連絡ファイルに入れて配付しております。すでに受診され、受診結果について提出していただいた方もいらっしゃいます。締め切りはございませんが、お子さんの健康のため、可能な限りお早めに受診していただき、受診結果等をご記入の上、配付時の連絡ファイルに手紙を入れて学校までご提出ください。なお、医療機関によっては、受診時、受診結果の記入を医療機関に依頼する際、別途文書料がかかる場合がございます。ご了承をお願いいたします。

発育測定記録について

発育測定記録を返却します。お子さんの記録を確認後にサインをお願いします。記録用紙は後期にも使用します。6月24日(水)までに担任まで返却をお願いします。

令和8年度

発育測定記録



※1箇所の測定が終わったら、おうちの大人に連れて学校へ帰ってください。

2箇所の測定が終わったら、おうちで返却してください。

学年 番 名前

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

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)



基本はしっかり
汗をかくこと



毎日、少しずつでも
運動しよう



お風呂でしっかり
湯船につかろう



汗をかいたら
こまめに水分補給

スクールカウンセラーからのお知らせ

SC (スクールカウンセラー) より

どんな小さなことでも大丈夫、気軽にご相談を

はじめまして。SCの珊瑚実加です。今年度から南浜小学校に勤務させていただいています。

保護者の皆様へ

子育ての中で気になること、思春期の体や心の発達について、また理由をはっきりしないけどややもやした気持ち……。 「こんなことでいいのかな」 などと思わずにお気軽にお話においでください。話をしていると整理されることもありますし、保護者の皆様が元気でいてくださることが子どもたちの心の安心につながります。お話をお聴きし一緒に考えていく姿勢を大切にしたいと思っています。

児童の皆さんへ

スクールカウンセラーとお話しするのは特別なことではありません。お話したり、時にちょっと遊びながら心の中を一緒に旅するイメージです。「もやっ」としていることが少し楽になるかもしれません。ぜひ気軽に話に来てくださいね。また、みなさんの授業を見せてもらうこともあります。よろしくお祈りします。

相談の秘密は守られるの?

お話しの内容は許可なく他の人に伝えることはありません。ただし内容によって(例えば命に危険が及ぶ可能性がある時など)に学校の先生方にお伝えしなければならない場合もあります。その時にも必ず相談者の了承を得てから伝えます。ご安心ください。

SC 珊瑚 実加 (さんご みか)

*公認心理師・学校心理士・養護教諭1種免許

趣味: 歌うこと(クラシック。たまにあちこちで歌っています) ヨガ(一応インストラクターの資格あり) 旅

好きなもの: 餃子・ロールケーキ・猫・散歩・クイーン

子供の頃は?: 忘れ物が多くて、落ち着きのない子だったようです(本人自覚なし。今もあまり変わらないかも)

