令和7年5月29日　佐世保市立中里小学校　保健室

ほけんだより　6月

蒸し暑い日が続いていますね。この時期は温度・湿度ともに高く、天候も不調になり体調を崩しやすくなります。また、これからの時期は熱中症になりやすい時期でもあります。いつも以上にこまめな水分補給等に気を付けて予防に努めていきましょう！

そして6月はプール学習が始まります。きちんと準備運動を行い、安全に活動(かつどう)していきましょう！

6月の保健目標　歯を大切にしよう

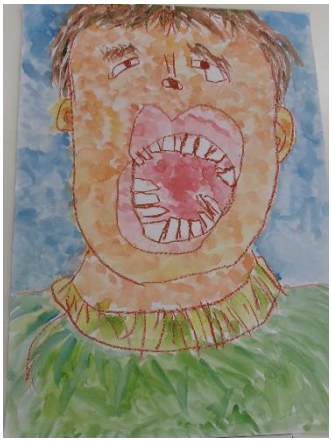
5年　福井　那奈子　さん

5年　高瀬　心菜　さん

4年　吉水　悠真　さん

2年　山西　渚　さん

2年　森林　旦陽　さん



3年　須加﨑　圭桃　さん

佐世保市で実施している歯と口の健康週間図画・ポスターの取組に、本校からの上記6名の作品を出品しました。この機会にぜひご家族でも、歯と口の健康について考える機会にしていただければと思います。

春休みにたくさんの児童が作品を書いてくれました。ご協力ありがとうございました。

歯と口の健康週間　図画・ポスター展について

1　期　間　令和7年5月30日（金）～6月4日（水）
※　6月3日（火）は休館日

2　場　所　佐世保市博物館島瀬美術センター
1階・中2階

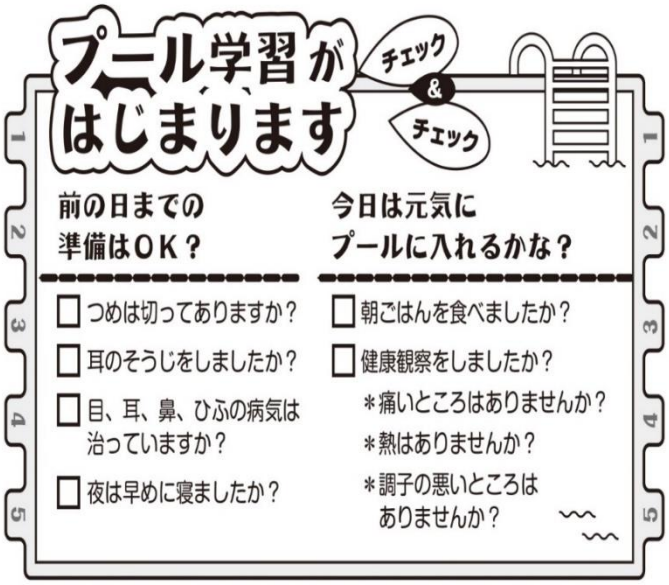
本校の6名の作品の他にも、市内の小学生が取り組んだ図画・ポスターが展示されています。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください

保護者の皆様へ

水泳学習に向けて、健康上配慮することがありましたら、ご相談ください。

また、持病、けが等で受診されている場合は、水泳学習についてかかりつけ医の指示を受けてください。

健康診断において耳鼻科・眼科検診等で受診が必要だと判断されたお子さまに関しましても、早めに受診をされ、水泳学習が可能であるかどうか指示を受けられた上で参加されるよう、お願いいたします。



熱中症に注意！

熱中症になりやすい時期は真夏だけではありません。まだ体が暑さに慣れていないこの時期にも熱中症は多く見られます。また、熱がこもりやすく、気づかぬうちに脱水状態になっていることがあります。感染症予防に加え、熱中症にならないよう日常生活から心がけていきましょう！

＜熱中症になりやすい日＞

急に暑くなった日・気温が高い日・湿度が高い日・風が弱い日

こまめな水分補給をしよう

日陰で休けいしよう

十分な睡眠をとろう

1日3食バランスよく食べよう

汗をかく習慣をつけよう

体調の悪い時は運動をひかえよう

保健行事予定

6月 2日（月） 体重測定（6年）
3日（火） 体重測定（5年）
4日（水） 体重測定（4年）
9日（月） 体重測定（3年）
10日（火） 体重測定（2年）
11日（水） 体重測定（1年）
13日（金） 歯科検診（1・2・3年）
フッ化物洗口開始
20日（金） 歯科検診（4・5・6年）

歯科検診ではこんなことを調べます！

◎ むし歯はないか？
◎ むし歯になりそうな歯はないか？
◎ 歯ぐきははれていないか？
◎ 歯ならびやかみ合わせはよいか？
◎ 歯がきれいにみがけているか？

※正しく診てもらうため、検診の前にはきちんと歯を磨いておくことが大切です。