

令和8年

6

6月1日発行

ほけんだより

あおがしまそんりつあおがしましやうがっこう ほけんしつ
青ヶ島村立青ヶ島小学校 保健室



あめ ひ つづ おん ど ちやうせつ きせつ なつほんばん さき からだ うご
雨の日が続き、温度調節がむずかしい季節になってきました。夏本番はまだ先ですが、体を動かせばたくさん
あせをかきます。「暑ければ脱ぐ」「寒ければ着る」のように、自分で体温の調整ができることも大切です。
こんげつ すいえい はじ たいちやう ととの たの あんぜん さんか
今月から水泳が始まります。体調を整えて、楽しく安全に参加できるようにしましょう。



つ ゆ ど き ゆ だん たい て き ね っ ち ゅ う し ゅ う 梅雨時も油断大敵 熱中症

つ ゆ あい ま きゆう きおん
梅雨の合間に急に気温
あ が っ た ひ は 要 注 意 で
す。頭 痛 や め ま い、吐 き
け な の 症 状 を 感 じ た ら、
かぜ と お ぼ し ょ や す
風通しのよい場所で休
ま じ ょ う。
あ せ
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。



ほけんぎやうじ 6月の保健行事

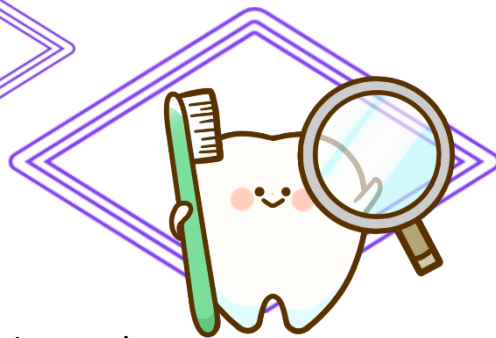
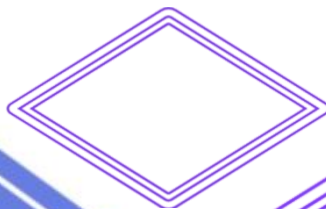


- 1日(月)身体計測 1~6年中休み
- 4日(木)水泳指導前健診 1~6年放課後
※6年は移動教室前健診も行います。
- 5日(金)眼科健診 1~6年 放課後
- 18日(木)健康講話 1~6年 3校時
- 25日(木)整形外科健診 1~6年 放課後



すいぶん きゆうしゆう
カエルはどこで水分を吸収している？
くち・皮ふ・目

ひと くち みず の ひ
人は口から水を飲みますが、カエルはおもに皮ふ
から水分を吸収しています。そのため、カエルはか
んそうがとてにがて!皮ふがかわくと、うまく呼吸
ができなくなってしまうことも…。カエルは、雨の日
は水をたくさん吸収できから元気なのです。



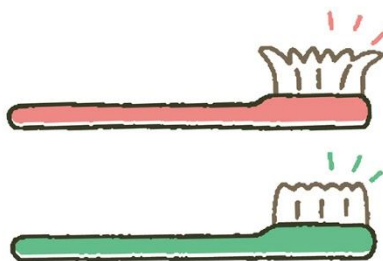
は たいせつ 「歯を大切にする」

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

しょくごねまえかなら
食後と寝る前には必ずみが
こう。特に寝る前は、むし
ぼよぼうにとてもたいせつ



じぶんあは 自分に合った歯ブラシ

せいけつはけさきひろ
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。



じょうずなみがきかた

ほんかるちからこきざ
1本ずつ軽い力で小刻みに。
はしにくさかいめはうらがわ
歯と歯肉の境目、歯の裏側、
歯と歯の間などを意識しよう。

7つの
まちがいを
さがしてね

