

# ほけんだより

もうすぐ梅雨ですね。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりするものがありますよね。一方で、実は雨の日は、自分と向き合い、心や身体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものであります。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。

## 6月の予定

日時	検査項目	対象者	注意事項
4日(木)	歯科検診	全学年	歯磨きをしっかりとこよう
5日(金)	内科検診 修学旅行事前検診	3年生	
10日(水)	眼科検診	全学年	

**健康診断**  
受けて終わり  
じゃ  
もったいない!

受診のおすすめ  
をもらったら ✨  
早期治療の  
チャンス



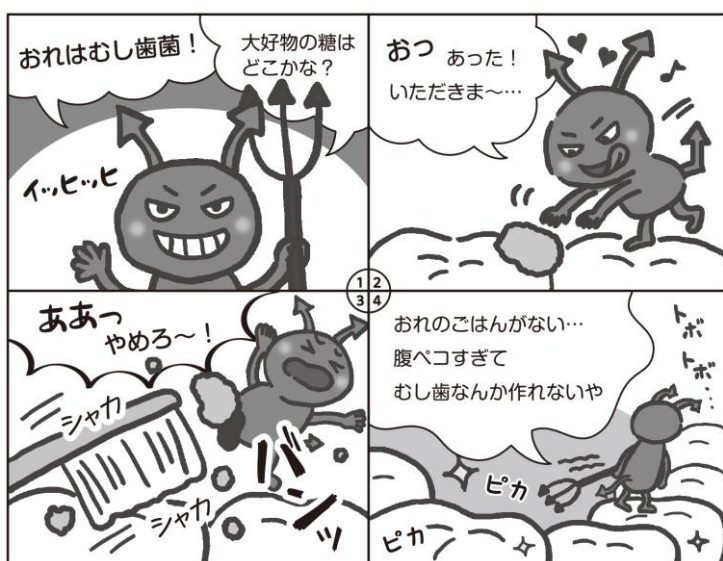
気になるところが  
見つかったら ✨  
生活を見直す  
チャンス



結果がバッチリ  
だった人は ✨  
自分の  
良いところ  
気づける  
チャンス



## むし歯菌と競争だ!



### ポイント

食べたらずみみがき。  
むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

この季節は  
気をつけて

# 梅雨あるある



## 食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。

## 濡れた床がすべる



建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。

## 梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃せません。それほど暑くない日も要注意。



## 気圧がづらい

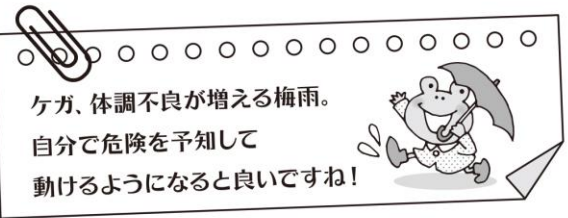
天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



## 雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。



ケガ、体調不良が増える梅雨。  
自分で危険を予知して  
動けるようになると良いですね!

### 保護者の皆様へ

健康診断後の早期の受診等、ありがとうございました。今月で今年度の健康診断も終わりますが、各検診では受診が必要なお子様のみに治療のお知らせを配布させていただいております。定期健康診断結果は夏季休業前にお配りいたしますので、お子様の健康状態をご確認いただければと思います。