



こんげつ
今月の
ほけんもくひょう
保健目標！

は たいせつ ～歯を大切にしよう～

あつ ひ なが ちか かん
暑い日が増えてきて、夏がどんどん近づいてきているのを感じますね
つゆ きせつ てんき きおん へんか はださむ かん ひ まい
梅雨の季節は天気によって気温の変化が大きいので、肌寒く感じる日は1枚
うわぎ も くふう たいちようかんり つゆ ま
上着を持ってくるなど工夫して、体調管理をしましょう。梅雨にも負けず、
げんき まいにち す
元気に毎日を通していきましょう。

つゆの季節の過ごし方

気温の差に注意



暑かったり肌寒かったり
するので、上手に衣服で
調節しよう。

けがに注意



カサでまわりが見にくく、
足ともすべりやすい
ので気をつけて！

体を清潔に



むしむして汗を
かきやすいので、
お風呂に入って
きれいにしよう。

濡れ間を大切に



晴れた日には外に出て
体を動かすようにしましょう。
水分をとることも
忘れずに。

楽しいプールの授業！

あなたも、友達も、ケガ・病気にならないために…

～プール学習がはじまりました！～

プールは体の調子が悪い時や、血が
たくさんでるようなケガをしているとき
は入れません。ケガ・病気の予防に気を
つけましょう。

また、プールサイドはあぶないので、
絶対に走ったり、ふざけたりしないでく
ださい。



1 2 3 4 5

泳ぐまえに、まず確認

手・足のツメは
切ってありますか？



すいみんは
じゅうぶん
とれて
いますか？



ふああ～

からだの調子はどうですか？

- ・熱っぽい
- ・おなかをこわしている
- ・痛いところがある

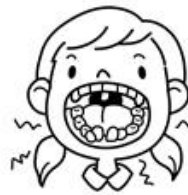
などのときは泳がない！



乳歯のむし歯も重大問題



かみにくいので、
食事がおいしく
なくなる



永久歯の形や歯
並びが悪くなる



生えてくる永久歯
もむし歯になりや
すくなる



発音がうまく
できない



口の中に菌がいる
ので病気にかかり
やすくなる

おうちのかたへ

健康相談について（養護教諭との懇談）

個人懇談会（7/13～7/19）の時に健康相談を行います。

お子様の健康面において相談されたい方は、学校までご連絡ください。

申し込み締め切り 6月17日（金）