

ほけんだより 6月



令和8年6月1日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

雨やくもりの天気が続きやすい6月になりました。雨の日が多いと、気持ちまでどんよりしますね。雨の日は気温も下がり、ひんやりと肌寒く感じますが、天気がよくなり太陽が顔を出すと、急にむし暑くなる時があります。その日、その時に合わせて、衣服の調節をしながら、体調をくずさないように過ごしましょう。また、熱中症にならないよう、体を動かしたり、お風呂につかったりして、暑さに慣れるように心がけましょう。



6月の健康診断 あと少しで終わります！

健康診断がもう少しで終わります。すべての健康診断が終わったら、記録を返しますので、自分の体の様子をしっかりと確認しましょう。

日程	検診内容	気を付けること
1日（月）	歯科検診（4・5・6年）	・登校する前に必ず歯みがきをしましょう
4日（木）	やつがたけいどうきょうしつまえけんしん ハケ岳移動教室前検診（5年）	・健康カードを忘れずに持ってきてましょう

保護者の方へ

○定期健康診断の結果は、6月末に「健康の記録」でお知らせする予定です。

○各健診のお知らせを受け取った場合、用紙を持って医療機関を受診し、必要事項を記入していただいたうえ、再度学校へご提出をお願いいたします。学校での検査はスクリーニング検査です。受診した際の結果と相違がある場合がございます。ご理解よろしくをお願いいたします。

○6月から水泳指導が始まります。すべての検診を受け、異常がないことがわからなければ、水泳に参加することができません。検診の日に欠席した場合や受診のお知らせが配られた場合は、水泳指導までに医療機関を受診し、必要な治療を受けるようにお願いします。また、水泳指導当日はご家庭での健康観察をお願いします。無理をしてしまうと、体調不良や思わぬ事故につながる可能性があります。体調が良くないときは、無理させないようにお願いいたします。



ほけんもくひょう
の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう！



ものをよくかんで食べていますか？よくかんで食^たべると、体^{からだ}にいいことがたくさんあります。

たとえば、よくかむと「だ液」がたくさん出^でて、歯^はの病^{びょう}気^きを予^よ防^{ぼう}できたり、満腹感^{まんぷくかん}がで^でて食^たべすぎを^ふせ防^{ぼう}ぐことができたりします。

よくかんで食べるために工夫^{くふう}ができます。次のこと^{こと}を心^{こころ}がけてみましょう。

- ①だれかと一緒^{いっしょ}に、食^{しょく}事^じの時^じ間^{かん}を楽し^{たの}しみながら食^たべる。
- ②味^{あじ}つけや歯^はごたえを楽し^{たの}しみながら、ゆっく^たり食^たべる。
- ③テレビをみ「ながら」やスマートフォンをみ「なが^たら」など、「なが^たら食^たべ」をしない。

メディコンチャレンジ！！

6月15日(月)～6月21日(日)は、メディコンチャレンジ期間^{きかん}です。メディコンチャレンジとは、「メディアコントロールにチャレンジしよう」という取^とり組^くみです。昨^{さく}年^{ねん}までは、ノーメディアチャレンジに取^とり組^くんでももらっていましたが、今^{ことし}年^{ねん}から取^とり組^くみやすくなるよう^{へんこう}に変更^{かへ}しました。取^とり組^くみ方^{かた}をおうち^{ひと}の人^かと確^{かく}認^{にん}して、上^{じょう}手^ずにメディアコントロールに取^とり組^くんでみてくだ^さいね。

メディアコントロールをしよう



「メディコンチャレンジ!!～メディアと上手に付き合おう～」

6月15日(月)～6月21日(日) ※22日(月)提出

- 1 おうち^{ひと}の人^はと話^あし合^あって、「わがやのメディアルール」と「鬼チャレ！に挑^{おに}戦^{ちようせん}する日^ひ」を決^きめよう。
※「鬼チャレ！」は、期^{おに}間^に中^ち最^さ低^く1回^{かい}は挑^{ちようせん}戦^{せん}しよう。で^{ひと}き^{なん}る人^どは、何^{なん}度^ど挑^{ちようせん}戦^{せん}してもいいよ。
- 2 取^とり組^くみス^とー^と！チャレンジメ^{おに}ニ^とー、わがやのル^とール、鬼チャレに取^とり組^くんで、で^{おに}きたら○、で^とき^{なん}か^{なん}かったら×を^{ひよう}表^{せいかつ}につけよう。ふだ^{ふだ}ん^{だん}の生^{せい}活^{かつ}よりランクアッ^{なん}プ^ぷした内^{ない}容^{よう}に挑^{ちようせん}戦^{せん}しよう。
- 3 最^{さい}終^{しゅう}日^びに、○の数^{かず}の合^{ごう}計^{けい}を記^き入^いしよう。またメ^めディ^でア^あを消^けした時^{とき}にど^どん^どなこ^こを^くしたか、工^く夫^{ふう}したこ^こと、感^{かん}想^{そう}を記^き入^いして、お^おう^うち^ちの人^{ひと}にもコ^こメ^めン^んト^とを^か書^かいてもら^{もら}おう。