



ほけんだより 6月



令和8年戸田市立新曾小学校

スポーツフェスティバルでは、みなさんの頑張る姿がたくさん見られました。友達と力をあわせたりしてとてもすてきでしたね。6月は暑くなったり、雨がふえたりして疲れやすい時期ですね。早寝・早起き・朝ごはんを大切にして元気に過ごしましょう。喉がかわく前に水を飲むことも忘れないでくださいね。

今月の
保健目標

歯を大切にしよう



6月は「歯と口の健康週間」があります。毎日の歯みがきを正しく行い、むし歯を予防しましょう。正しい歯みがきの仕方を紹介するので、実践してみましょう。

2



歯の1本1本を
小刻みにみがく

3



奥歯・裏側も
忘れずに

1



歯ブラシは
えんぴつ持ち

4



かがみを見て
確認する

正しい歯みがきの
ポイント

毎日のピカピカ歯みがきで、虫歯ゼロの輝く歯をキープしよう！

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



今月の健康診断の日程

1日 (月)	尿検査2次容器配布 (対象者)
2日 (火)	尿検査2次 (対象者)
3日 (水)	尿検査2次予備日 (対象者)
9日 (火)	歯科健診 (全学年)
15日 (月)	脊柱側弯検診 (4年生)

歯科健診の日は
朝忘れずていねいに
歯をみがいてきてください！



健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

熱中症の原因は
3つの不足!?

水分不足

夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



一度にたくさん飲むより
コップ1杯分を何度も
飲む方が効果的!

睡眠不足

睡眠不足だと汗をし
っかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



熱中症対策も
はやねほやおあさ
早寝早起き朝ごはん
が基本!

運動不足

運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。

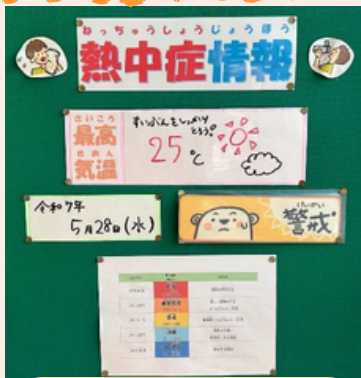


毎朝、熱中症情報を発信しています。

登校した時に確認する習慣をつけましょう!



1・4・5年生
昇降口前



2・3年生
赤階段の掲示板



6年生
昇降口前