

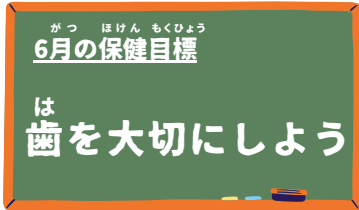
すこやか

ほけんだより
6月号

池田小 保健室
2025.6/2発行
おうちの人とも読みましょう

梅雨入りし、雨が降る日が多いですね。雨や湿気で床がぬれていることがあります。すべるととても危険なので、廊下は走らず、室内では落ち着いて過ごしましょう！

6月4日は「む（6）し（4）歯予防デー」です。みなさんの歯は、食べる時だけでなく、歯を食いしはるときや、話すとき、表情を作るときに使われるなど大事な役割があります。いつまでも自分の歯で生活できるように、歯を大切にしましょう。



- ① 食べた「みがく」
- ② ねる前の歯みがきは、特にていねいに
- ③ よくかんで食べよう



かるくシャカシャカ音（おと）がするようにみがこう！
歯と歯の間（あいだ）は、よごれがのこりやすいよ。

6月保健関係行事

★6月2日～8日「すこやか週間（3～6年生）」
★6月2日～13日「歯と口の健康旬間」

月（げつ）	火（か）	水（すい）	木（もく）	金（きん）
6/2	3 ないかけんしん 内科健診 1・4年	4 しかけんしん 歯科健診 1・2年	5 歯科健診 3・4年	6 歯科健診 5・6年
	10 内科健診 2・5年	11 あさ朝からしっかり は歯をみがこう！		
16	17 内科健診 3・6年	18	19	20

内科健診について

- 原則着衣のまま行いますが、正確な検査・診察のため、医師が体操服・肌着をめくって視触診したり、体操服・肌着の下から聴診器を入れたりする場合があります。
- 脊柱側湾症が進行されやすいとされる5年生は、丁寧に検査・診察を行うため、体操服・肌着を脱がせて背中側から視診したり、医師が触診したりする場合があります。
- ※いずれの場合もプライバシーに配慮いたします。

心（こころ）は、げんきですか？



今のあなたの心の天気はなんですか？「晴れ」？「雨」？「曇り」？4月に新しい学年になり、たくさんがんばってみなさんの中には、心の天気が「雨」や「曇り」の人がいると思います。

昨年引き続き、2名のスクールカウンセラーと1名の心のサポート相談員の先生が来校されます。「こんなこと相談してもいいのかな」としりごみしてしまう人もいかもしれませんが、話したい人はだれでもOK。プライバシーを守って1人ずつお話を聞いてくださいます。

スクールカウンセラー（SC）

→何か悩みや困り事があるときなどに相談にのったり、一緒に作戦を考えたりしてくださいます。また、みなさんの心の状態をみて、助言をくださいます。こころの専門家です。※予約制です。希望は、担任の先生か保健室の先生に伝えてね。

来校日

佐藤先生（9時～16時） 6月2日（月）、6月12日（木）、7月8日（火）
村上先生（13時～17時） 6月13日（金）、7月14日（月）

心のサポート相談員

→話を聞いてほしいとき、心が落ち着かないとき、悩んでいるときなどに話を聞いてくださいます。休み時間は自由に相談室に行って話してよいです。授業中は、担任の先生に知らせてから利用しましょう。SCよりも来校日が多いです。

来校日

毎週火曜・木曜の9時～12時（6月12日、7月8日はお休み）

どちらも、子ども・保護者の相談が可能です。

★スクールカウンセラーのカウンセリング希望は、お気軽に担任または保健室までお知らせください。（TEL096-354-0218）

「すこやか週間」の取り組みは、大変お世話になります。

★本日2日（月）～8日（日）、3年以上

近年、睡眠不足や食、メディアの長時間使用などが子どもたちの生活リズムの乱れにつながっており、心身への影響が心配されています。また、子どもの頃の生活習慣は、大人になってからの生活習慣病や不規則な生活のリスクにも関係するといわれています。子どもたちが自分の生活を振り返り、親子で生活習慣を見直す機会になれば幸いです。

