

すこやか

ほけんだより
6月号

令和7年6月3日
福井市下宇坂小学校 保健室



先日行われたマラソン大会では、改めてみんなでがんばることの大切さを教えてもらいました。友だちを応援で励ます姿、周りの応援に励まされてがんばる姿、競い合う中でふんばる姿など、とても立派でした。さて、6月には体重測定、歯科指導、学校保健委員会と保健の行事が盛りだくさんです。体調に気を付けながら、楽しい学校生活をすごしましょう。

6月の保健目標：歯を大切にしよう

6月の保健目標は「歯を大切にしよう」です。
次の通り、体重測定や歯の指導が入ります。

実施日	対象	内容
6月4日(水)	5・6年生	・体重測定 ・歯科指導 「全国小学生歯みがき大会」 ～正しい歯のみがき方・デンタルフロスの使い方～
6月10日(火)	1・3・4年生	・体重測定 ・歯科指導 ～第一大臼歯のみがき方・むし歯について～
6月20日(金)	全校児童 保護者	・学校保健委員会「すいみんって、すごい！」 時間：9時15分～10時00分 講師：伊東 和博/東洋羽毛工業株式会社 所属 上級睡眠健康指導士



よいこといっぱい！すいみんカレンダーにチャレンジしよう

今年は1年を通じて「すいみん」について取り組みます。すいみんは、体や心を育てるために大切な時間です。みなさんからも「寝た気がしない。」「布団に入ってもなかなか眠れない。」などの相談をもらいました。まずは自分のすいみんについて知るために、すいみんカレンダーにチャレンジします！最初はお家の人と一緒に「わが家のすいみんルール！」を決めて、すいみんカレンダーを記録しましょう。学校保健委員会にて「すいみん」について学習できるので、2回目のすいみんカレンダーでは、よりくわしいルールを決めることを予定しています。

第1回実施期間
6月9日(月)～6月11日(水)



すいみんカレンダー



★わが家のすいみんルールをつくろう！

※おうちの人と一緒に決めましょう！



このルールは、
がんばってまもるぞ！！



① ねる時間 _____ 時 _____ 分に寝ます。

② 起きる時間 _____ 時 _____ 分に起きます。



記入例	ねた時間	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	起きた時間	すいみんルール達成！
1日(金)	8:30																	7:00	 

ねた時間から色をぬりましょう。
※ねた時間がわからない場合は、
ふとんに入った時間からぬりましょう。)

途中で起きた場合
色をぬらずに空白にします。

起きた時間まで色をぬる

すいみんルールを達成できた
数回かえるをぬりましょう！



○ 塩分タブレットの配布について

お茶や水などの水分だけでは体に必要な塩分を補給することが難しく、室内であっても熱中症になる可能性があります。そのため、**警戒アラートの状況や熱中症指数、学校活動の内容などに応じて「塩分タブレット」を児童に配付します。**配付する塩分タブレットは「カバヤ食品(株)塩分チャージタブレット」です。ご不安な点や塩分タブレットの補給を望まれない場合は、学校までご連絡ください。



原材料名：砂糖（国内製造）・ブドウ糖・水飴・食塩・乳糖・クエン酸 Na・クエン酸・乳化剤・塩化 K・香料・フルマ酸 Na・着色料（ビタミン B²）

○ 定期健康診断の結果および精密検査のお知らせについて

4月から実施してまいりました定期健康診断の結果を、6月の体重測定を行った学年から けんこうのしろく(水色)と一緒にお渡しします。

定期健康診断の結果から、精密検査が必要なお子様に「お知らせ」を同封させていただきましたので、**ご持参の上、専門医の診察・指導を受けられるようお勧めします。**なお、診察を受けたときは、この用紙を学校へ提出してください。



上記の件について、ご質問などがありましたら学校までお問い合わせください。
また、上記の件以外でもお子さまのことについて気がかりなことがございましたら、いつでもご相談ください。

