

# ほけんだより 6月

令和8年6月1日  
堺市立安井小学校 保健室

## すいえいしどう はじ 水泳指導が始まります

- 熱中症予防のために、こまめな水分補給をしましょう。  
水泳指導の時は、プールにも水筒を持って行きます。

大きめの水筒を持ってきましょう。



- 爪を短く切りましょう。
- 耳そうじをしておきましょう。

- 耳鼻科検診で、何か気になる症状が見つかった人は、早めに病院へ行きましょう。



- 水泳の後は、体温がとても下がります。  
羽織れる上着を持ってきましょう。



- 早寝・早起き・朝ごはんをして、  
体の調子を整えておきましょう。



## 6月の保健目標 は、歯を大切にしましょう。

今月は歯科検診があります。

毎日、ていねいな歯みがきをして、清潔で健康な歯を保ちましょう ^ ^

## むし歯に なりにくい人は?



オレはむし歯菌。  
こんな人には  
近づきたくないー!



## 食べたらず

## 歯みがき

やさしく  
1~2本ずつ  
ていねいに



## 健康診断

受けて終わり

じゃ  
もったいない!

気になるところが  
見つかったら

生活を見直す  
チャンス



受診のおすすめ  
をもらったら

早期治療の  
チャンス



結果がバッチリ  
だった人は

自分の  
良いところに  
気づける  
チャンス

