



# ひまわり 6月



令和8年6月発行  
横須賀小学校 保健室

## 6月の健康診断の予定

月	日	曜日	
6	1	月	午後：歯科検診 5-1、5-2
6	4	木	午前：歯科検診 2年生
6	8	月	午後：歯科検診 5-3、5-4
6	9	火	午後：内科検診 1-4、3-3
6	11	木	午後：内科検診 4-1、4-2、6-2
6	15	月	午後：歯科検診 4-1、4-2
6	16	火	午後：内科検診 6-1、6-3、6-4
6	18	木	午前：歯科検診 1年生
6	22	月	午後：歯科検診 4-3、4-4
6	24	水	午後：内科検診 4-3、4-4

## 健康診断の最終予定

6/22(月) 歯科検診  
6/24(水) 内科検診

～保護者の方へ～

校内で実施する、内科検診・  
歯科検診を受けることができ  
なかった場合は、保護者の方で  
校医の病院にて検診を受けて  
いただくことになります。ご協  
力お願いいたします。



水泳指導が始まります

毎日、自分でも

健康観察をしよう!

### からだの調子はどうかな?

- 睡眠は足りているか
- 朝ごはんは食べたか
- 熱はないか
- げりをしていないか など

### 体は清潔かな?

- お風呂に入っているか
- つめがのびていないか
- 耳そうじをしているか など

ルールを守って  
けが0に

ふざけない

水中でふざけていると、おぼれる原因になり、危険です。

飛びこまない

プールの底や壁面、人とぶつかると、大事故になります。

プールサイドを走らない

すべって転倒すると、けがをしたり、頭を打ったりする危険がある。

### 確認してみよう



(○ ×)



(○ ×)



(○ ×)

# 暑くなってきました！<sup>ちゅうい</sup>注意です！



ね っ ちゅう しょう

## 熱中症とは



あつ しつど たか かんきょう  
暑く湿度が高い環境や、スポーツなどであ  
せをかきすぎて水分不足になったり、体温  
すいぶん ぶ そく たいおん  
が高くなったりして体にさまざまに障害  
たか からだ しょうがい  
が起こることを熱中症という。



ね っ ちゅう しょう おく ない

熱中症は屋内でもおこる。



## しょうじょう 症状



は け おう と  
・吐き気・嘔吐

・めまい

・しっしん

たいりょう あせ  
・大量の汗

けつ あつ てい か  
・血圧低下

ず っ づ  
・頭痛

たいおんじょうしょう  
・体温上昇

ぶ ぶん てき  
・部分的なけいれん

て あし  
・手足のしびれ

い しきしょうがい  
・意識障害など

## ★みんなにやってほしい熱中症予防★



ぼうしをかぶる



き おん しつど たか かんきょう  
気温・湿度の高い環境



すいぶん えんぶん  
水分・塩分をとる



くび ひ  
首などを冷やす

うんどう  
では運動をひかえる



すいとう わす も

水筒を忘れずに持ってきてましょう。

まえ  
のどがかわく前に  
すいぶん  
水分をとろう！



じ ぶん とも たち ね っ ちゅう しょう お も ち か せん せい

自分や友達が「熱中症かな」と思ったときは、近くの先生や

おと な し  
大人にすぐに知らせましょう。



おうちの方へ



【持たせてください】

・水分 ・汗を拭くもの ・ぼうし

暑くなってきました。水分を持たせていただきますようお願いいたします。また、お昼頃には水分がなくなってしまうこともありますので、少し多めにご準備いただけますと助かります。ご協力をお願いいたします。