

ほけんだより 6月

2026年6月
八尾市立大正小学校

健康診断が続いています。
結果のお知らせをもらった人は、ほうっておかず
に、早めに病院でくわしくみてもらってください
ね。

この季節は 梅雨あるある

食べものが傷みやすい



食中毒に注意。菌を
つけない・増やさな
い・やっつけるが基
本です。

梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸
発せず体内の熱を逃
せません。それほど
暑くない日も要注意。



雨でまわりが見えにくい



雨だと視界が悪く、
事故が増えます。車
の運転手から見えや
すいように明るい服
装で。

6月の予定

- 3日(水) 水泳・林間前検診(抽出者)
- 4日(木) 246年歯科健診
- 11日(木) 心臓検診二次(もれ)
- 25日(木) 5年ブラッシング指導

濡れた床がすべる



建物の入口や道端の
マンホールなど、思
わぬところでケガを
することも。

気圧がづらい

天候が安定しないと、
自律神経が乱れがち
に。規則正しい生活
で整えましょう。



ケガ、体調不良が増える梅雨。
自分で危険を予知して
動けるようになると良いですね!



あせをかく時期の清けつ



暑い日が続いています。あせをほうっておくと「ニオイ・あせもなどの肌トラブル」につながります。あなたは、清けつに気をつけて過ごしていますか??

✓ あせは、こまめにふく

あせを放置すると雑菌がふえて『ニオイやあせも』の原因
になります



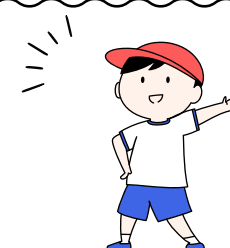
✓ 毎日、お風呂に入る

あせや皮脂がふえる夏は、毎日お風呂に入り、髪や体をて
いねいに洗うようにしましょう



✓ 体そう服・上ぐつは、週末かならず持ち帰る

今はいている上ぐつは、きれいですか?
あせを吸った体そう服や上ぐつは雑菌がふえやすいので、
週末はかならず持ち帰って洗いましょう



清けつパワーで
夏も健康に気持ちよく
すごそう!

知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」
と油断して、この時期熱中症
になる人が増えています。
悪さをしているのは梅雨の
「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させ
て熱を逃がしています。しかし、湿度が高い
と汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせな
くなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに
「梅雨型熱中症」。



梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や
暑さ指数(WBGT)を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気や
エアコンでコントロール
- 3 のどの渴きを
感じにくくても、自発的な水分補給を

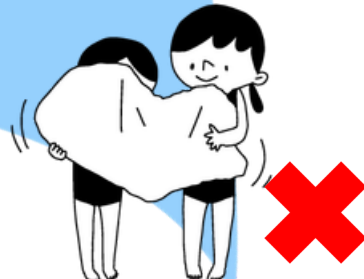


プールびらき!!

す い え い
6/16から水泳が 始まります!

タオルの貸し借りは しません

この時期に流行るアタマジラミや
手足口病、結膜炎は、タオルの貸
し借りなどでうつります。
友達同士でタオルの貸し借りをして
はいけません。



目・耳・鼻の病気を 治しておこう

健康診断で、眼科や耳鼻科にかかわる疾病・
異常（疑いも）がある場合は、プールでの
活動が制限されることがあるので、早めに
受診しましょう。



たっぷりねて 朝ごはんをたべてこよう

水泳は体力をつかう運動です。
ねぶそくだったり、朝ごはんを食
てこなかったりすると、体調が
悪くなったり、けがをしやす
なったりします。
水泳の前日は早く
ねましょう!



つまは短く切っておこう

つまが長いと、泳いでいるときに周り
の人をきずつけてしまったり、つまが
折れてけがをしたりしてしまいます。
短く切っておきましょう。



プール後に1枚はおる服を 持ってきておこう

プールで体が冷えて、体調をくずす人
が毎年何人かいます。
心配な人は、長袖のパーカーなど1枚
はおる服を持ってきておきましょう。



プール
楽しみだね