



ほけんだより 6月

令和8年6月22日発行
浦添市立神森中学校
保健室

梅雨を吹き飛ばして、心と体の元気を守ろう！

雨の日が多くなり、じめじめとした季節が続いています。気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期です。なんとなく体が重い、だるい...そんな時こそ、生活リズムを整えることが大切です。しっかりご飯を食べて、たっぷり寝て、6月も元気に過ごしましょう。

今月の
保健目標

むし歯の治療を済ませ予防しよう



6月は歯と口の健康月間です。毎日の歯みがきを正しく行い、むし歯を予防しましょう。正しい歯みがきの仕方を紹介するので、ぜひ、やってみてください。



正しい歯みがきのポイント

- 1 歯ブラシはえんぴつ持ち
- 2 歯の1本1本を小刻みにみがく
- 3 奥歯・裏側も忘れずに
- 4 かがみを見て確認する

毎日のピカピカ歯みがきで、虫歯ゼロの輝く歯をキープしよう！



プールが始まっています！



プール学習が始まりました。安全に楽しく活動するために、学校とご家庭での体調管理がとても大切です。

- 朝ごはんは必ず食べましょう
- 前日は早く寝ましょう
- つめを短く切りましょう
- 朝の健康観察をしましょう



保護者の方へ

- 災害共済給付金の書類は保健室にあります。学校でのケガ・通院は保健室までご相談下さい。(担当：新城)
- 健康診断未受診者への受診依頼書を出しています。6月30日まで受診すると費用は無料になります。
- 検診結果で受診が必要な子は病院受診をしましょう。健康は全ての活動の基礎です。
- 熱中症予防に水筒を持たせましょう。

