



下野市立細谷小学校
保健室
令和7年6月 発行

6月の保健目標：歯の健康について考えよう

運動会が無事に終わり、梅雨の時期を迎えようとしています。この時期は暑い日もあれば、雨が降って寒くなる日もあります。また、天気にかかわらず、湿度の高いじめじめとした日が続きます。その日の気温にあわせて、脱いだり着たりできる服を選びましょう。また、雨にぬれたときのために、いつも予備の靴下があるといいですね。



★6月4日（水）～6月10日（火）は歯と口の健康週間です★



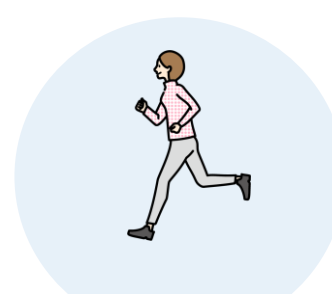
梅雨が明けたら夏本番！～暑熱順化を意識しよう～

みなさんは「暑熱順化」という言葉を知っていますか？難しい言葉に感じますが、「暑熱順化」とは、体を熱さに慣れさせるという意味の言葉です。夏を迎える前に少しずつ暑さに慣れておくことで、熱中症の発生を予防することができます。ここでは暑熱順化の具体的な方法を3つ紹介します。どれも少し汗ばむ程度に行うのが良いそうです。



入浴（湯船につかる）

10～20分程度
40℃前後がおすすめ！



ウォーキング・ジョギング

15～30分程度
涼しい時間に行おう！



筋トレ・ストレッチ

15～30分程度
テレビや動画を見ながらでも！



★6月の健康診断の予定です。日程や注意事項をよく確認してください。★

実施日	対象学年	実施項目	準備・注意事項
6/10(火)	1,4年生	心臓検診	心臓に異常がないかを調べます。 半袖体育着で受けます。

これで、4月から続いた健康診断が全て終了します。保護者の皆様、各種調査票の記入等、ご協力ありがとうございました。

後日、「けんこうのたより」で健康診断の結果を全員にお知らせします。また、それぞれの検診終了後、医療機関での詳しい検査が必要な人に「結果のお知らせ」を配付しています。医療機関受診後は、「受診報告書」を学校に提出してください。

各検診終了後に、結果を通知しています。そのために同一診療科への受診（視力と眼科検診、聴力と耳鼻科検診等）が二度手間となってしまう場合もあるかと思います。検診結果につきましては、今後もすぐにご家庭に通知したいと考えておりますので、ご承知置きください。