

ほけんだより



令和8年度
生比奈小学校

6月は、雨が降って急に寒くなったり、晴れて気温が高くなったりと、気温差が激しい時期です。

みんなの中にも、この気温差に体が慣れず、かぜをひいたり、体調をくずしたりする人がいるかもしれません。

今まで以上に、規則正しい生活に気をつけ、これから本格的に暑くなる夏に向けて、しっかり体を動かし、暑さに慣れていきましょう。

ひみこのはが いーぜ

みなさんは、「ひみこのはが いーぜ」というのを知っていますか。卑弥呼の時代（弥生時代）の人は1回の食事に50分かかけ平均3、990回もかんでいたそうです。それに対して今の人は食事の時間は10分、かむ回数も620回です。そこで、「ひみこのはが いーぜ」なんです！では、よくかむことによって手に入る8つの良いことを紹介します。



しっかり準備しておこう

- 耳や目の病気がある人は治しておこう
- つめを切っておこう
- 朝の体調チェックをしよう

- ☐ 熱はないか？
- ☐ 頭やお腹はいたくないか？
- ☐ 気分は悪くないか？
- ☐ ケガをしていないか？

梅雨の季節 安全に気をつけよう



梅雨の時期は、普段の日と比べて、5倍も事故が多いと言われています。

傘をさしていると、視界が狭くなったり、音が聞こえにくくなったり、危険に気づきにくくなったりします。いつも以上に、周囲の様子に気をつけて生活しましょう。



保護者の方へ

◆AED救急救命講習会 6月7日参観日

講師に、日本救急システム 株式会社 JEMS 勝浦町の救急救命士4名をお迎えして、救急救命講習会を開催しました。昨年度に引き続き、教職員や保護者の希望者の方、5・6年生が参加しました。

救急救命についての講義、人形や AED トレーナーを使った実技を行いました。（水泳学習の時に気をつけることも）参加いただいた保護者のみなさんありがとうございました。

◆健康診断の結果について

異常がある場合のみ、先にお知らせしています。結果の通知を受け取られましたら、早めに専門医の診察を受けるようにしてください。専門医による診察の結果を折り返し学校へ提出してください。（歯科検診のみ、全員に先に結果をお渡ししています。）

◆下着の着用について

1枚多く着ることで「暑い」と思われる保護者の方や児童がいるかもしれません。しかし、通気性の良い夏用の下着を着用すると、体感温度が約2度低くなるといわれています。

また、夏用の体操服やポロシャツだけでは肌が透けて見える場合があります。衛生面のみならず安全面でも下着の着用は重要だと考えています。ぜひ、ご協力をお願いします。