

# ほけんだより



上郷小学校保健室  
令和8年6月2日(火)

今月の保健目標

は し に く たいせつ  
**歯・歯肉を大切にしよう**



6月は**むし歯予防月間**です。さらに、6月4日(木)～6月10日(水)は「**歯と口の健康週間**」でもあるため、いつも以上に歯と口の健康を意識して過ごしていただきたいと思います。

5月に行われた歯科検診の結果、医療機関に受診が必要なお子さんについては「**結果のお知らせ**」を配付しました。「結果のお知らせ」が配付されたご家庭につきましては、歯科に限らず、8月末までに医療機関を受診し、受診結果を学校へお知らせ下さい。

## じ び か けんしん がつ か すい 【耳鼻科検診】 6月3日(水)14:00～

<順番> ★5分前にはろうかに整列してください。

6・5年生 14:00～

3・4年生 14:05～

2年生 14:10～

【耳】 右耳と左耳をみます。

【鼻】 鼻の中をみます。

【のど】 大きく口をあけて、のどをみます。

- 鼻水が出る人は、鼻をかみましょう。
- 検診の前にうがいをしましょう。
- 髪の毛の長い人は、髪を結ぶか、ピンでとめましょう。



## 水泳前健康調査の記入をお願いします

本日、水泳前健康調査票をお配りしました。記入していただき、**6月9日(火)まで**に保健用封筒に入れて担任にご提出ください。



# 第1回津南ヘルスチャレンジ(THC)があります

## 6月8日(月)~6月12日(金)

6月2日(火)にTHCカードを配布します。カードの裏ページには記入例が記載されています。また、昨年度のカードも返却いたします。参考にしていただき、お子さんと「早寝の目標、めあて、メディアのルール」を決めて、ぜひご家族で一緒に取り組んでいただきたいと思います。

終了後は振り返りを行い、1週間の感想や反省の記入をお願いいたします。翌日、学級担任にご提出ください。

第2回 <小学生> 11月10日(月)~11月14日(金)

【生活習慣】 寝た時刻、メディアのルールを書きましょう。目標が達成できたら○、できなかったら△を書きましょう。  
【ごはん】 右下の図を参考にしながら、主食・主菜・副菜の3つの皿(種類)について、食べたら色をぬりましょう。

1・2年生	午後9時	早寝	夜 ____ 時 ____ 分までに寝る (自分で時間を決める)
3・4年生	午後9時30分		
5・6年生	午後10時		
早起き	午前6時30分		

※メディアとは、テレビやゲーム・YouTube等の動画が見られる電子メディアです。

	11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)	できた回数
できなかったら△						
できたら○						
メディアの取組	メディアのルールを書こう					
ごはん						

振り返り  
1週間を振り返って感想や反省を記入しましょう。

おうちの方から

**THCの前**  
「早寝の目標、めあて、メディアのルール」を記入する。

**THC中**  
5日間の早寝、メディアの取組、朝ごはんを記入する。

**THC後**  
できた回数と振り返りを記入し、学校に提出。



## 5月に保健指導・給食指導を行いました

5月の保健目標「生活リズムを整えよう」、給食目標「給食のマナーを身につけよう」をもとに、各クラスに指導を実施しました。保健指導では、**早寝ができるようになるには生活のどの時間を変えたら良いのか・どんな工夫ができるか**、給食指導では**食事のマナーはなぜあるのか・どんなことを気をつけたら良いのか**を伝えました。

保健指導の中で、心も体も元気に過ごすためには睡眠時間が大切であること、早寝をするためには普段の生活をちょっとずつ変えていくことが必要であることを話しました。

THCの取組も始まります。ご家庭でも、生活リズムについて話し合ってください。

