

ほけんだより 6月

令和8年5月29日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

梅雨の時季になりました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分がふさいでしまったりする人もいます。一方で、実は雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着かせてくれるものでもあります。色々な情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれませんね。

6月の予定

- 4日(木) 身体計測 (全園児)
- 11日(木) 再尿検査 (該当者)
視力検査 (1組)
- 18日(木) 歯科検診 (全学年)

この季節は 気をつけて 梅雨あるある



食べ物に傷みやすい



食中毒に注意。菌を
付けない・増やさな
い・やっつけるが
基本です。

ぬれた床がすべる

建物の入り口や道端のマンホール
など、思わぬ所で
ケガをすることも。



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
熱を逃がせません。それほど暑く
ない日も
要注意です。



気圧がづらい

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



雨で周りが見えにくい

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。



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!

だ液のすごい4つの力

消化を助ける

だ液が食べ物を消化
しやすい状態にし
ます。



虫菌予防

食後むし歯になりや
すい酸性の状態にな
る口の中を
元に戻しま
す。



清潔にする

食べかすや汚れを洗
い流します。



細菌から守る

口に貼った細菌が
増えるのを防ぎま
す。



こんなにすごい力のある唾液を出すトレーニングをしよう

トレーニング①

かみかみトレーニング

一口で30回かむ
のが理想。まずは
いつもより10回
多くかもう。



トレーニング②

うるおいチャージトレーニング

こまめに水分補給。
休み時間のたびに
一口、水やお茶を
飲もう。



トレーニング③

鼻すいすいトレーニング

呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、
鼻から息を吸おう。



守ろうと口の健康
だ液のスーパーパワー