



6月ほけんだより

2026.6.4
森本中学校

1学期の後半スタート！2026年の折り返しでもありますね。そんな6月は運動会も控えています。ほけんだよりには、皆さんが運動会を元気に安全に楽しめるように気をつけてほしいことを載せました。万全の準備で運動会に参加しましょう！また、今回心のざわつきに関してのプレゼントもあります。裏面もぜひ見てみてください。



勝負の鍵は「自己管理」！

運動会を100%楽しむためのヘルスケア



ケガ防止

・爪を短く切る

気づいたら爪が割れていた…
他の人の皮ふが切れていた…
自分のためにも他の人のためにも、
手のひらから見て、白い部分が
見えないぐらいの長さでお願いします。



・くつヒモを結ぶ・くつの点検

ゴール直前、ヒモを踏んで転倒し、
順位が下がる…悔しすぎますよね。
ヒモをきつめに結んでおきましょう！
2・3年生、くつの底がはがれていたり、
破れていませんか？確認しておきましょう。



熱中症予防

・早寝早起き

熱中症での病院搬送者の6～7割は
睡眠不足が原因だそうです。
勝敗は前日から！！
遅くても23時には就寝を！！

・朝食で塩分・水分補給

・水筒を用意しこまめに水分補給

・帽子で頭部の体温上昇防止

大事なおねがい！

ここタフの入力を必ずお願いします！

**先生たちが皆さんの健康観察をするための
大事な情報です！！**



睡眠不足・朝食なしは

なぜ熱中症のリスクがあるの??



睡眠不足

①体の冷却システムの故障

【元気】汗をかき、皮ふから熱を逃がして体温低下！

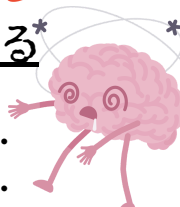
【睡眠不足】冷却機能低下⇒熱が体内にこもる

②体の”司令塔”が混乱

暑い⇒血管を広げて熱を逃がす
→汗をかいて体温を下げる
という指令がうまくできない…

③体の”危険センサー”がにぶくなる*

体は熱をもっているのに、
脳は「暑さ」「体の異常」に気づかない…
気づくころには重度の熱中症の可能性も…



朝食なし

1日の水分摂取量

食事 1.0L

体内で作られる水
0.3L

飲料水 1.2L



朝食がないと、
300～500mLの水分
が不足したまま…

朝体調がすぐれない…食欲ない…そんな人におすすめ！



冷たいお茶漬け
冷たい味噌汁や
スープにご飯を
少しin



ミニミニ
おにぎり
塩分入り
ゼリー飲料

June 6月の検診予定

皆さんが静かに検診を受ける様子を見て、
学校医さんが「さすが、中学生ですね」
とほめていらっしゃいました♪

全学年	6/4(木)尿検査(一次最終日 & 二次対象者)・6/19(金)尿検査(二次対象者)
1年生	6/9(火)眼科検診
2年生	6/10(水)内科検診
3年生	6/17(水)内科検診



「髪・肌・つめ」にあって、 「歯」にないものは、な～んだ？



答えは、「再生」。

つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。

「髪・肌・つめ」→切っても伸びる、ケガが治る。

「歯」→生え変わりはあるけれど、

むし歯でけずる、ケガで欠けると自分で治らない…



歯は一生のパートナー！日々の歯みがき、早めの治療で大切に！！

6月4日～10日
歯と口の健康週間

歯みがきのポイント



えんぴつ持ち
軽い力でやさしくね



こきざみに動かし
1本ずつ

先日、2年生に歯科検診の結果を配布しました。

今月は、1年生と3年生にも、
歯科検診の結果を配布します。

受診が必要な人は、保護者と相談し、
なるべく早く病院を受診しましょう。

心のサポートカード

日々の疲れやモヤモヤが
積み重なっていませんか？
自分の気持ちがあまく
コントロールできない…
そんな時に→の方法を
試してみましょう。

困った時に助けになるよう
カードにしてみました。

よく心が落ち着かなくなる人は
点線で切り取って、ポケットに
入れ、お守りがわりにどうぞ♪

ほっとひとあんしん

●10秒呼吸法

- ①目をかきくとし
- ②鼻から1・2・3で吸う
- ③4で一瞬息をとめる
- ④0から5・6・7・8・9・10
でゆっくり吐き出す
- ⑤①～④をくりかえし



●セルフスーzing

- ・自分の手を優しくなでる
- ・指で反対の手をなぞる
- ・バタフライハグ



手を交差して、自分の肩や
胸を優しくたたく(左右交互に)

ふーっとクールダウン

・その場をはなれる

※授業中は必ず先生に教えてね
勝手に移動、校外は×

・6秒カウント呼吸法

- ①1・2・3で鼻から空気をすう
- ②4・5・6でろうそくを消すように
息をはく

・手を洗う、水を飲む

・肩上げ

- ①両肩を耳につけるように上げる
- ②そのまま10数える
- ③息をはいて一気に力をめく

・手をぎゅっと握る

→一気に開く