

# ほけんだより 6月

おおさかふりつにしょうしえんがっこう  
大阪府立西浦支援学校

ほけんしつ せいわ ねん がつ  
保健室 令和8年6月

6月に入ると、梅雨の時期になります。雨がふって蒸し暑かったり、急に肌寒くなったりと気温が  
変わりやすくなります。そんなときは、気温の変化にあわせて服装を変えることが大切です。  
からだの調子を整えて、梅雨の時期を元気にすごしましょう。



## 6月の保健目標：梅雨時の健康に気をつけよう

この季節は、**体調をくずしやすい時期**でもあります。  
毎日の生活の中で、次のことに気をつけて、元気にすごしましょう。



### 梅雨の時期に多い体調の変化

- ・なんとなく体がだるい
- ・頭が痛い、おなかの調子がよくない
- ・かぜをひきやすい
- ・気分がすっきりしない

こんなときは  
どうする？



「いつもとちがうな」と感じたときは、**早めに休んでください**。  
また暑い日も続いています。こまめに**水分補給**をしましょう。

### 保護者のみなさまへ

6月16日(火)14:00から、こころの健康

相談があります。精神科医が来校し、こころの

健康に関する不安や悩みをお聞きます。

希望がありましたら、担任まで申し込みを

お願いします。



6月15日(月)～19日(金)は、

ココカラウィークです。

いろいろな教育活動の中で「こころとからだ」について学んでいきます。

今回のテーマは、「**自分も友だちも大切**

**だ**」です。詳しくは、ホームページまたは  
さくら連絡網をご覧ください。

