

# ほけんだより6月

江戸川区立篠崎第二小学校  
令和7年度 6月号  
校長 高橋 宏幸  
養護教諭

ついに運動会ですね！本番にむけて、お子さんたちの気持ちも行動もどんどん盛り上がり、完成に向かっていく姿を見ていると、本番がとても楽しみです。ご家庭でも、運動会の自主練習をしたり、お話をしたりして、運動会にむけて準備をしてきたお子さんもいたのではないのでしょうか。積み重ねてきた練習の成果を本番で思いっきり出せるように見守っています。運動会前日から当日は特に、早く寝て睡眠時間をたっぷりとり、朝ごはんもしっかり食べて、体調管理を万全にしていけるようご家庭での声掛けをお願いいたします。



## 歯科健診があります！

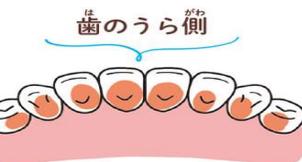
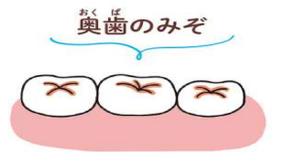
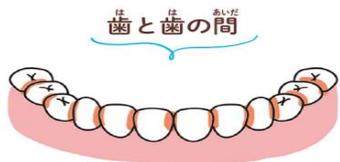
6月10日（火）高学年、12日（木）低学年の歯科健診が

あります。朝ごはんを食べた後は、しっかりと歯を磨きましょう。

また、歯科健診でむし歯により病院勧告書を渡したお子さんの、病院受診率が例年、5～6割となっております。むし歯は、放置すると悪化してしまうので、なるべく早く受診されるようお願いいたします。



## みがきのこしが起きやすい場所



舌で歯を触ってざらざらしているときや、いつもはスーッと息が通るのに、歯の間に息が通らないときは、食べ残しや歯こうが口の中に残っている合図です。歯ブラシやフロスで、歯をツルツルにしましょう！

歯スラシが届かない歯と歯の間は“フロス”で！



歯肉を傷つけないように注意して使いましょう！

6月は、歯に良い、よくかむメニューの給食が出るそうです！日頃から、よくかむことを意識してみてください！

# あついかも？ すずしいかも？

今年は、5月から雨が降る日が多かったように思います。梅雨に入り、雨やくもりの天気がつづく、ジメジメとむし暑さを感じることも多いですね。

でも、その一方で、雨やくもりの日には思ったより気温が下がって「寒い・・・」と感じる日もあります。毎朝、天気予報を確認して、その日に合わせて、半そでの上に長そでのシャツを着るなど、体調をくずさないための服装の工夫を心がけましょう。

また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときは、体が暑さに慣れていないこともあり熱中症が起りやすくなります。こまめに水分をとることも、帽子をかぶるなどの対策もしていきましょう。



## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。



## ～6月9日から水泳の学習が始まります～

生活を見直し、体調を整えて水泳にのぞみましょう！



- 水泳の学習までに、耳鼻科健診・眼科健診でピンクや灰色の「お知らせ」を渡された人は、医療機関を受診し、必ず治しておきましょう。また、内科健診・耳鼻科健診・眼科健診を学校で受けていない人も必ず受診しましょう。
- 手足の爪は短く切っておきましょう。
- 前の晩は早く寝て睡眠を十分にとりましょう。
- 朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。
- 体調が悪いときには無理をせず、見学をしましょう。



## 保健室からのお知らせ

- 全校児童に『水泳指導のための保健調査』を配布しました。5月30日（金）までに、必要事項を記入の上、担任へ提出してください。水泳の学習を行う上で大切な調査です。提出がない場合は、水泳の学習に参加することができません。必ず全員提出してください。個人情報を含む書類となりますので、名前が見えるように折って御提出ください。
- 定期健康診断の結果がすべて揃いましたら、『定期健康診断の記録』をお渡しします。定期健康診断の記録の、斜線の部分は異常なしです。空欄（座高等）の部分は、検査項目対象外または検査不要のため測定していないものです。お子さんへの配布は7月頃となります。定期健康診断の記録は、ご家庭で大切に保管してください。