

ほけんだより 6月

江戸川区立篠崎第二小学校
令和 8年度 6 月号
校 長 高橋 宏幸
養 護 教 諭

もうすぐ運動会ですね！本番が近づくとつれ、お子さんたちの気持ちも行動もどんどん盛り上がっているのを感じます。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。運動会の練習が楽しいと思える児童だけではなく、辛いと感じていた児童もいたと思います。それでも、毎日の運動会練習に向き合って頑張っている姿はとても立派でした。本番だけでなく、それまでの過程についてもご家庭でたくさん褒めていただけたらと思います。保健室からも、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って、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。



し かけんしん 歯科健診があります！

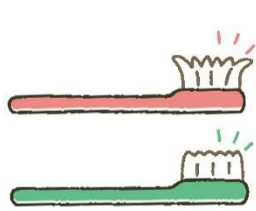
6月11日(木) 全学年の歯科健診があります。朝ごはんを食べた後は、しっかりと歯を磨きましょう。また、昨年度の歯科健診の結果、本校のむし歯のある児童の比率が、江戸川区の小学校の中でも高くなっていることがわかりました。児童の中には、前年度のむし歯を治療していない児童も見られました。むし歯は、放置していても治りません。昨年度の歯科健診でむし歯の診断を受けている場合は、本年度の健診前にお知らせしますので、事前に必ず受診されるようお願いいたします。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを、毛先が広かったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

舌で歯を触ってざらざらしているときや、いつもはスーっと息が通るのに、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！



6月11日は、歯に良い、よくかむメニューの給食が出ます！ご家庭でも、よくかんで食べる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月は暑い日が多かったように思います。これから梅雨に入り、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や、帽子をかぶるなどの対策もしていきましょう。



夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかりよう



汗をかいたらこまめに水分補給



～6月8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！



- ① 水泳の学習までに、耳鼻科健診・眼科健診で灰色やピンクの「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。
- ② 手足の爪は短く切っておきましょう。
- ③ 前の晩は早く寝て睡眠を十分にとりましょう。
- ④ 朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。
- ⑤ 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

- ① 全校児童に『水泳指導のための保健調査』を配布しました。6月2日(火)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点線部分で折って御提出ください。
- ② 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。