



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

あと少しで運動会ですね！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っていき姿を見ていると、当日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18日(火) 高学年、20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。



**歯ブラシを長期間交換しないと...**

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>歯垢の除去率が下がる</b></p> <p>だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。</p> | <p><b>歯や歯肉を傷つけやすい</b></p> <p>広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。</p> | <p><b>細菌が繁殖してしまう</b></p> <p>歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかつたりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。</p> |
|---|--|--|

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！  
 1〜2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！

毎月、学校からご家庭に歯ブラシが配布されるので、歯ブラシを交換するときを目安にしてくださいね。学校での歯みがきの時間にもぜひ使ってみてください。

**あついかも？ すずしいかも？**

梅雨に入り、雨やくもりの天気がつづきやすい6月。ジメジメとむし暑さを感じる人が多いですね。

でも、その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、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・そのときに合わせて、半そでの上から長そでのうすいシャツを着るなど、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こりやすくなります。

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。

もちろん、十分にすいみんをとること、朝ごはんをしっかり食べることや、軽い運動や入浴で汗をかいて、体を暑さに慣らすことも、暑さに強い体をつくるために大切です。夏の暑さに今からそなえていきましょう。



**すいえい がくしゅう はじ ~6月17日から水泳の学習が始まります~**  
**せいかつ みなあ たいちょう ととて すいえい 生活を直し、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・眼科健診でピンクや灰色のついた「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5日(水)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。
- 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、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。