

ほけんだよい6月

No.3

令和6年6月3日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子

だんだんと気温が上がっている中、雨の日が続く梅雨の季節がやってきました。
気温や天気の急な変化に体が追い付かず、体調を崩してしまうことがあります。
体調を崩さないよう、早寝早起きなどの健康的な生活を心掛けていきましょう。

また、雨の日は廊下や階段が滑りやすくなります。落ち着いて生活しましょう。



6月の保健目標

歯を大切にしよう



6月の保健行事

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6 ・歯科健診 (全学年) ◎9時～	7 ・モアレ健診 (5年) ◎13時20分～	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 ・水泳前健診 (対象者) ◎11時～	20 ・耳鼻科健診 (全学年) ◎8時45分～	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

これ、な～んだ？

突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えやすいものってな～んだ？」…わかりましたか？ 答えは、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、寝る前の歯みがきはとくに大切。ていねいにこまかくみがきましょう。

…悩みがあるとき…

学校には週に1回火曜日にスクールカウンセラーが来ています。悩みごとがあっても話を聞いてもらいたい時には、事前に予約をとり、1階の教育相談室で相談することもできます。

〈参考・参照〉下記相談室も利用できます。ぜひ参考にしてください。

こころの電話相談室 東京都立小児医療センター 子供の行動や心の発達に関する相談
042-312-8119 月～木 9:30-11:30/13:00-16:30 (金土日祝日、年末年始を除く)

こころの電話相談 東京都精神保健福祉センター こころの健康に関する相談
03-3844-2212 平日9:00～17:00 (土日祝日、年末年始を除く)

保護者の方へ

そろそろ梅雨入りの時期になってまいりました。雨の日の登校時は、靴下が濡れることがありますので、履き替え用の靴下があるとお子様が気持ちよく過ごせます。ご協力をお願いいたします。

このところ、気温や湿度が高くなり、熱中症にかかる危険度も大きくなってきました。まだまだ子供も大人も暑さになれておりません。児童には、こまめな水分補給を呼び掛けています。また、汗を拭くために、タオルやハンカチを持参することを指導しております。

ご家庭でのお声掛けもお願いいたします。