

ほけんだより 6月

令和6年6月4日
江戸川区立清新第一小学校
校長 石橋 悟

梅雨の時期がやってきました。気温も湿度も高く、体調の優れない人も多いのではないのでしょうか。今学期の一大行事である運動会が終わり、楽しかったこと、嬉しかったことまたは悔しかったことなどたくさんの思い出ができたことと思います。たくさん体を動かしながら、お友達と協力して一つのものを完成させる楽しさを知って、心も体も大きく成長した1か月でした。この経験を、これからの学習に活かされるとよいと思います。

6月は歯と口の健康週間があります。ぜひこの機会に歯の大切さを学び、日頃の生活に繋げていってほしいです。



6月の保健目標：歯を大切にしよう！

むし歯を防ぐ生活習慣



食後の歯みがきが基本



甘い物を食べすぎない



しっかりかんでゆっくり食べる



定期的に歯科検診を

歯科健診を行った結果、むし歯があるとされた人は、121人で、むし歯の予備軍とされている要観察歯（C0）があるとされた人は、318人いました。むし歯は歯医者さんに行かなければ治すことはできませんが、C0は、毎日の歯みがき次第で、むし歯になるのを防ぐことができます。歯と口の健康週間をきっかけに、どんな生活をするかが歯の健康によいか考えてみてください。

保健室からのお知らせ

6/4（火）～6/24（月）に、よい歯のポスターコンクールを行います。ポスターを作りたいと思う人は保健室まで画用紙を取りに来てください。1・2年生は図工の授業でポスターを作ります。

7月に提出してもらったポスターは保健室前の廊下に掲示します。

ぜひ参加してください！

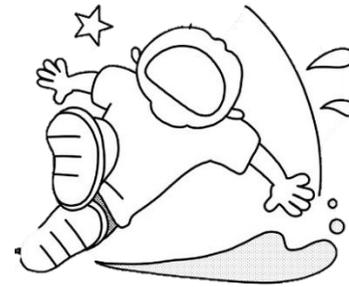


梅雨の季節の過ごし方

雨の日が多い季節です。そんな時期だからこそ起こるけがや注意してほしいことについて、今一度考えてみましょう！

【梅雨の時期に起こるけが】

①地面が滑りやすいよ！



通学路や校舎内は絶対に走らないこと。

②傘で遊ぶのはキケンだよ！



傘では遊ばないこと。

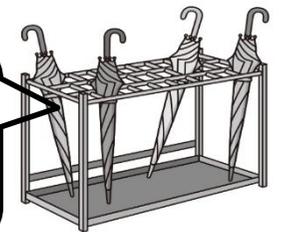
③車や自転車がみえづらいよ！



周りをよく見ること。

かさの入れ方も、考えてみましょう！

このようにばらばらに入れるのではなく、奥から順番に入れていき、みんなが気持ちよく使えるようにしましょう！雨の日の心遣いを忘れずに。



水泳の授業が始まります♪

毎日の健康チェックを忘れずに！

- ①体温は測ったかな？
- ②爪は切ったかな？
- ③ジュークジュークしている傷はないかな？
- ④朝ごはんは食べたかな？
- ⑤きちんと眠れたかな？
- ⑥気分は悪くないかな？

友達とのタオルやゴーグル、帽子の貸し借りは禁止です。自分のものを使いましょう。安全に楽しく水泳の学習をしよう！

保護者の皆様へ

6月30日をもって定期健康診断が終了します。内科・耳鼻科・眼科のお知らせ（治療勧告書）がご自宅にある場合は必ずかかりつけ医または学校医への受診をお願いします。受診した後に水泳指導に参加することが可能となります。

また、水泳指導を受ける上で、教職員が知っておいた方がよい情報や配慮が必要な点がありましたら、連絡帳にて学級担任までお知らせください。

今後とも、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いたします。ご不明な点がありましたら、保健室までお問い合わせください。