

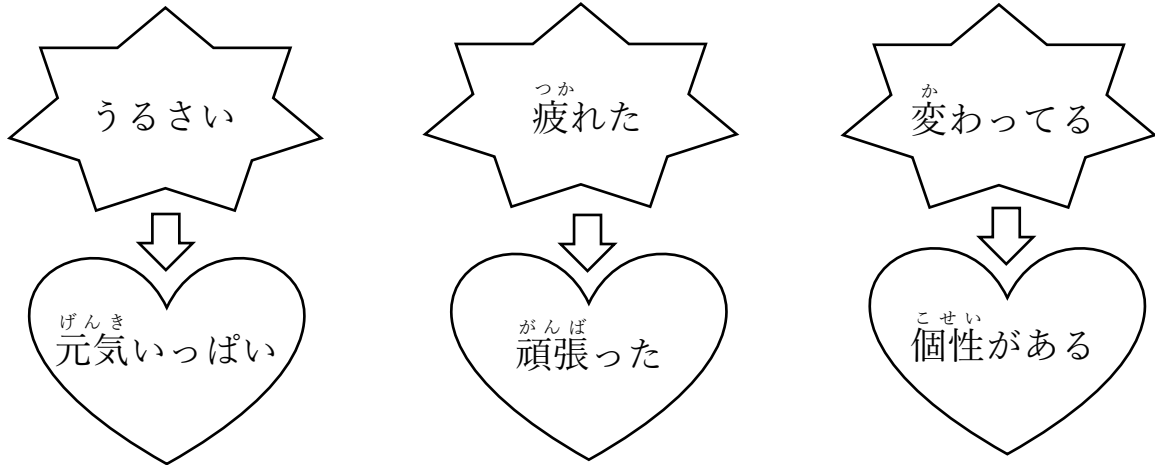


令和 6 年 6 月 4 日
江戸川区立松本小学校
校長 吉田 佳代
養護教諭 井上紗央里

梅雨の季節が近づいてきました。雨の日が多いと気持ちもどんよりしてしまいそうですが、梅雨の花であるアジサイは英語で「Hydrangea (ハイドレンジア)」と呼ばれ「水の器」という意味があります。雨のしずくを受けて輝くアジサイの花を見れば、どんよりした天気でも爽やかな気持ちになれそうです。



ことばのちから

誰かに言われた言葉で傷ついたことはありませんか？逆に言葉によって元気が出たり、勇気づけられたりしたことはありませんか？言葉には大きな力があります。少し見る方向を変えて、マイナスな言葉をプラスの言葉に変身させてみましょう！



急な暑さに備えた対策を心がけよう

湿度が上がる梅雨の時期は汗をかきにくく、体が暑さに慣れていないため「熱中症」にかかる可能性が高くなります。熱中症予防のポイントに気をつけて過ごしましょう！

- | | | |
|---|--|---|
| <p>1. 服装を調節する
寒暖差の激しい時期です。
脱ぎ着のしやすい服装で、体の温度を調節しましょう。</p>  | <p>2. こまめに水分補給をする
のどが渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯を目安に水分補給をしましょう。</p>  | <p>3. 規則正しい生活をする
十分な運動・睡眠と、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。</p>  |
|---|--|---|

6月4日～6月10日「歯と口の健康週間」です！

歯や口は、私たちが食べ物をとるための「入り口」です。大切な歯や口の健康を守るため、毎日の歯みがきに加えて、歯医者さんで定期的にチェックしてもらうことをおすすめします！

歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が
下がる



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。

歯や歯肉を
傷つけやすい



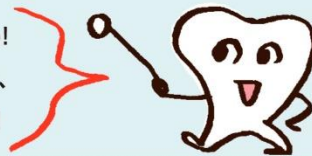
広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



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。

「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！



歯ブラシの配付について

今年度4月から全校児童に毎月歯ブラシを配付しています。歯ブラシは1ヶ月に1回交換すると良いとされていますので、ご家庭や学校での歯みがきにご活用ください。学校で使用する際は、記名を忘れずをお願いします。

保護者の方へ

○定期健康診断のお知らせについて

各健康診断の結果、受診をお勧めする場合には「健康診断結果のお知らせ」を配付しています。お知らせを受け取った方は早めに医療機関を受診し、「治療報告書」を学校へご提出ください。

○水泳指導について

6月から水泳指導が始まります。水泳は、普段の体育の授業以上に体力を使います。朝食や睡眠を十分にとるようにしてください。また、安全に楽しく参加するため、ご家庭での朝の健康観察を必ず行っていただくようお願いいたします。何か心配なことがある場合には、学校までご相談ください。