



令和 7年 6月 2日  
江戸川区立江戸川小学校  
校長 養護教諭

雨が<sup>あめ</sup>多い季節<sup>おお きせつ</sup>になりました。湿気<sup>しっけ</sup>で校舎<sup>こうしゃ</sup>内の床<sup>ゆか</sup>が滑<sup>すべ</sup>りやすくなる<sup>な</sup>ことがあります。いつも<sup>いつも</sup>以上<sup>いじょう</sup>に気<sup>き</sup>をつけて生活<sup>せいにかつ</sup>しましょう。登下校<sup>とうげこう</sup>中のカサ<sup>かさ</sup>の使い<sup>つか</sup>方<sup>かた</sup>にも注意<sup>ちゅうい</sup>が必要です。見通<sup>みとお</sup>しが悪<sup>わる</sup>くなり、周り<sup>まわり</sup>が見えにくくなる<sup>な</sup>ことでケガ<sup>けが</sup>や事故<sup>じこ</sup>につなが<sup>な</sup>ることがあります。また、人<sup>ひと</sup>に向け<sup>む</sup>けたり、振り回<sup>ふりまわ</sup>したりすることでトラブル<sup>まわ</sup>のもとになる<sup>な</sup>こともあります。カサ<sup>かさ</sup>は正<sup>ただ</sup>しく使<sup>つか</sup>い、安全<sup>あんぜん</sup>に登下校<sup>とうげこう</sup>してください。

雨が降<sup>あめ</sup>ると気持<sup>きもち</sup>ちが沈<sup>しず</sup>んだり、元気<sup>げんき</sup>が出<sup>で</sup>なくなったりする人もい<sup>い</sup>るかもしれません。でも、ちょっ<sup>まわ</sup>と周り<sup>まわり</sup>を見てみて<sup>み</sup>てください。雨<sup>あめ</sup>にぬれたアジサイ<sup>あじさい</sup>の花<sup>はな</sup>や水<sup>みず</sup>たまりに落<sup>お</sup>ちる雨粒<sup>あまつぶ</sup>の波紋<sup>はもん</sup>は、とてもきれい<sup>ひと</sup>です。

外遊<sup>そとあそ</sup>びはできませんが、静<sup>しず</sup>かに読書<sup>どくしょ</sup>をするにはちょっ<sup>まわ</sup>とよい、雨<sup>あめ</sup>の季節<sup>きせつ</sup>を楽し<sup>たの</sup>しんでみ<sup>み</sup>ませんか。



## 6月17日<sup>にち</sup>から水泳<sup>すいえい</sup>学習<sup>がくしゅう</sup>が始<sup>はじ</sup>まります

水泳<sup>すいえい</sup>は、水中<sup>すいちゆう</sup>での活動<sup>かつどう</sup>となりますので、お互<sup>たが</sup>いの安全<sup>あんぜん</sup>をお互<sup>たが</sup>いに守<sup>まも</sup>ることが大切<sup>たいせつ</sup>です。指導<sup>しどう</sup>する先生<sup>せんせい</sup>の話<sup>はなし</sup>をよく聞<sup>き</sup>いて、きまり<sup>きまり</sup>を守<sup>まも</sup>り、安全<sup>あんぜん</sup>で楽しい水泳<sup>すいえい</sup>学習<sup>がくしゅう</sup>にしましょ。水泳<sup>すいえい</sup>に必要な物<sup>もの</sup>のご準備<sup>じゅんび</sup>をお願<sup>ねが</sup>いします。

## 覚えておこ<sup>おぼ</sup>う!! プールの約束<sup>やくそく</sup>

たの<sup>たの</sup>しいプールの時間<sup>じかん</sup>でも、約束<sup>やくそく</sup>を守<sup>まも</sup>れないとケガ<sup>けが</sup>や病気<sup>びょうき</sup>の危険<sup>きけん</sup>もあります。ルール<sup>まも</sup>を守<sup>まも</sup>って安全<sup>あんぜん</sup>に過<sup>す</sup>ごせる<sup>よう</sup>に注意<sup>ちゅうい</sup>しましょ。

準備運動<sup>じゅんぴ うんどう</sup>を  
する

プールサイド<sup>はし</sup>を  
走<sup>はし</sup>らない

タオル<sup>か</sup>の  
貸<sup>か</sup>し借<sup>か</sup>りをしな<sup>い</sup>

とこ  
飛び込<sup>と</sup>まない

ふざけ<sup>ふ</sup>ない

むり  
無理<sup>むり</sup>をしな<sup>い</sup>



◆健康診断<sup>けんこうしん断</sup>で指摘<sup>してき</sup>を受けた耳鼻科<sup>じびか</sup>、眼科<sup>がんか</sup>の受診<sup>じゆしん</sup>は済<sup>す</sup>んでいますか？水<sup>みず</sup>に入<sup>はい</sup>っても大丈夫<sup>だいじょうぶ</sup>か診<sup>み</sup>ていただい<sup>い</sup>てください。

既往症<sup>きおうしょう</sup>のある場合<sup>ばあひ</sup>は、主治医<sup>しゅじい</sup>の先生<sup>せんせい</sup>の許可<sup>きょか</sup>はありま<sup>あ</sup>るか？注意<sup>ちゅうい</sup>事項<sup>じこう</sup>があれば、学校<sup>がっこう</sup>へ教<sup>おし</sup>えてください。

## 《6月の保健目標

## 歯と歯肉の健康にきをつけよう》



6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。

甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。

これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

GW明けより、1年生も給食後の歯みがきとフッ化物洗口が始まりました。ご家庭での協力、ありがとうございます。

### 歯みがきが上手に出来ているか、歯垢の染め出しをお家でチャレンジ！！

毎日、歯みがきをしていますますが、全ての歯垢をなくすことは、難しいです。何日も同じところに歯垢があると、そこにむし歯ができて始めてしまいます。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるといわれています。

みがき残した歯垢を目で見えるように赤く染めて、歯ブラシがあたりにくいところを見つけましょう。みがき残して赤く染まった歯垢をしっかりみがきおとして、80歳で20本の歯を残せるように、これからも歯みがきを続けていって欲しいと思います。

6月13日（金）に、

カラーテスター1錠とプリントを配布します。

6月13日～15日の都合のよい時にチャレンジしましょう。

6月16日（月）に歯の染め出しをして記入したプリントを担任の先生に提出してください。

よろしくお願いいたします。



## 急に暑くなることも…



ねっ ちゅう しょう ちゅう い  
熱中症に注意！

### 【水筒の衛生管理について】

熱中症予防のために水分補給は欠かせませんね。

普段持ち歩いているみなさんの水筒ですが、衛生面は大丈夫でしょうか。

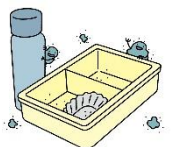
### 食中毒予防のためにも…

★水筒の飲み物は、その日のうちに飲みましょう。

★毎日持ち帰り、きれいに洗いましょう。

もし、学校に水筒を忘れてしまった場合は、飲み物が残っていても飲みません。

★友だち同士で回し飲みはしません。



水分補給をこまめにしましょう。水筒を持ってきていない場合には、学校の水道水も定期的に水質検査をしていて、飲料水として安全であることを確認していますので、意識して水を飲むようにしましょう。