

令和 7 年 6 月 3 日
江戸川区立鹿骨松本小学校

梅雨の季節が近づいてきました。もう少しであじさいがきれいに咲きそうです。この時期は、急に暑くなる日や肌寒い日があり、気温差によって体調を崩しやすいので、汗の始末や衣服の調整に気を付けていきましょう。

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付けて過ごしましょう！

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。



2 こまめに水分補給をする

のどが渴いていなくても
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。



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。



プールがはじまります！

6月9日（月）から水泳学習が始まります。水泳学習を安全で元気に始められるように、しっかりと準備を整えておきましょう。

内科・耳鼻科・眼科検診について、「未受診のお知らせ」や「受診勧告書」を受け取っている場合は、必ず医療機関を受診し、6月6日（金）までに受診報告書を学校までご提出ください。



てあし つめ
手足の爪を
き
切っておく



まえ ひ
前の日は
はや
早く寝る



あさ
朝ごはんを
き
ちゃんと食べる



たいそう
体操を
し
しっかり行う

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！

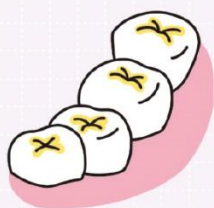
おぼえよう！



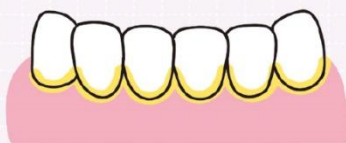
歯の

みがき残しやすいところ

奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



歯ブラシの毛先が届きにくいところは、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残りやすいです。

歯みがきをするときは、これらの場所を特に注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしましょう！



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。

○スクールカウンセラーについて

毎週木曜日にスクールカウンセラーの先生が来校しています。お子さんのことで心配なことなどを相談することができます。面談は予約が必要になりますので、担任または養護教諭までご連絡ください。

○水筒の準備について

気温や湿度が上がる季節となり、水筒のカビの発生に注意が必要です。水筒は毎日持ち帰り、容器の洗浄、中身の入れ替えを行ってください。特に、水筒のパッキンの部分にカビが発生しやすいので、可能な限りパッキンを外してしっかり洗うようにしてください。