

ほけんだより 6月

西東京市立田無小学校 保健室 令和8年5月29日発行

ほけんぎょうじよてい 保健行事予定



日程	学年
6月2日(火)	わかば学級・1年
6月5日(金)	2年、3年
6月9日(火)	4年、5年
6月12日(金)	6年

衣替えの時期になりました。でも、6月に入ったからといって、「今日からは夏!」というようにスッと切り替わるわけではありません。半そでや短いズボンなど夏物がちょうどよい日が増えてきますが、雨が降って肌寒く感じる日もあります。

「暑くなってきたから、上着を脱ごう」「今日は、ちょっと寒いから、もう一枚着たほうがいいのかも…」など、上着やカーディガンなどのはおりもので、自分で調節しましょう。

自分で自分の健康を考えて工夫できる人は、とってもカッコよくてステキな人です。



! 朝、忘れずに歯をみがきましょう!

知ってる? 歯みがきのNGポイント

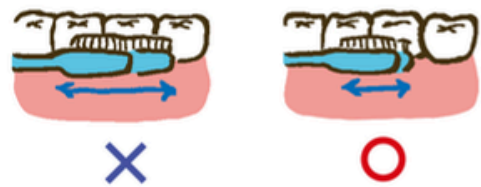
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



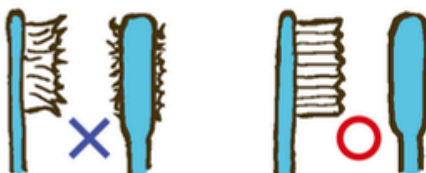
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1~2本ずつ小さく動かしみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

つかない慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



プール学習がはじまります



て あし き
手と足のつめを切っておく

つめが長いと、泳いでいる時に自分や友達を傷つけてしまうかもしれません



まえ ひ はや ね
前の日は早めに寝る

寝不足だと泳いでいるときに具合が悪くなってしまう可能性があります



あさ た
朝ごはんを食べる

しっかり朝ごはんを食べて元気にプールで泳げるようにしましょう



ぐ あい わる と き せんせい い
具合が悪い時はすぐに先生に言う

具合が悪い時は無理をせず先生に言いましょう

保護者の皆様へ

健康診断の結果について

7月上旬に、健康診断の結果を記載した「健康の記録」を配布いたします。お子さまと一緒にご確認ください。

※結果を早めに知りたい場合は、お手数ですが、連絡帳等で個別にご連絡ください。

※健康診断の結果、異常の疑いがあった場合には、「結果のお知らせ」をお渡しいたします。受け取られた場合は、できるだけ早めに医療機関の受診をお願いいたします。

なお、すでに定期的に受診されている場合は、その旨を保護者の方がご記入ください。



雨の日に気をつけたいポイント

思わぬ事故が発生しがちな梅雨の時期です。雨の日は気をつけましょう。

- ・傘をふざけて振り回さない。
- ・傘を広げるときは周囲の人に気をつける。
- ・傘で視界が悪くなるので、車や自転車などに気をつける。
- ・マンホールの上やつるつるしたコンクリートの上など、すべりやすいところを歩かない。

