

ほけんだより

令和7年5月30日
板橋区立富士見台小学校
保 健 室

もうすぐ梅雨の季節です。雨の日に安全に歩くためのポイントが4つあります。

- ① 水たまりなど、足下に注意しましょう。
- ② 人や物にぶつからないよう、周りが見えるようにかさをさしましょう。
- ③ かさや服は、明るい色にしましょう。
- ④ かばんやかさに、光を反射するリフレクターをつけましょう。

6/2(月)から、水泳指導が始まります。

★入る前にチェック★

め みみ はな びょうき
目・耳・鼻に病気が
ある人はお医者さん
に相談しておく

じゅうぶん すいみん
十分に睡眠をとる

つめ き
爪を切っておく

—6月の保健行事—

6/10(火)	色覚検査	5年(希望者)
11(水)	//	4年(希望者)
13(金)	日光前検診	6年 健康観察カードをわすれずに

がつよっか と お か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても、正しいみがき方ができていないと、
みがき残しが多くなって、口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つ
を意識してみましょう。

- ① 軽い力で、えんぴつ持ち
- ② こきざみに動かす
- ③ 歯ブラシの毛先を歯の面に当てる
- ④ 鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

★むし歯になりやすい場所★ 気を付けてみがきましょう。

は は あいだ
歯と歯の間

は は
歯と歯ぐきのさかいめ

おくば
奥歯のみぞ

は なら
歯並びが
でこぼこしている場所

はじめよう！ 熱中症対策

かる うんどう
軽い運動をする

ゆぶね
湯船につかる

れいぼう おんど さ
冷房の温度を下げすぎない

すいぶんほきゅう
こまめに水分補給

すず ふう き
涼しい服を着る

ほんかくてき なつ まえ からだ
本格的な夏がくる前に、体
あつ な
暑さに慣らしておきましょう。