

ほけんだより 6月



令和 7 年 6 月 2 日
板橋区立高島第三小学校
校長 丸山 悦子

梅雨に入ると、むし暑かったり、肌寒かったりと気温の変化がはげしくなり、体調をくずしやすい時期になります。衣服の調節を上手にし、汗はきれいなハンカチでふきましょう。晴れて暑くなる日は、熱中症に注意が必要です。こまめに水分補給をして、無理せずに運動するようにしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

<むし歯を予防しよう>



よくかんで食べる



歯みがきの後、鏡でチェック



歯ブラシは立ててかわかす



食後に歯みがき



寝る前に歯みがき



定期的に歯科医院でチェック

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歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

保護者の皆様へ

6月9日より水泳指導が始まります。安心、安全に活動できるよう、ご家庭でもお子さんの体調管理等、ご協力よろしくお願いいたします。

◎朝の健康観察をお願いします。

登校前に、朝食をしっかり食べられているか、顔色は良いか、いつもと変わった様子はないか、健康観察をお願いします。少しでも具合が悪いところがある時は、プールへの入水は控えましょう。

※眼科検診、耳鼻科検診で治療のお知らせをもらい、まだ受診していない児童、また、欠席者健診のお知らせをもらってまだ受診していない児童は、水泳の授業ができません。できるだけ早めの受診をお願いいたします。受診結果は、学校に提出してください。

◎歯科検診の結果と受診について

5月に歯科検診があり、結果を配布しました。結果は、「受診することをお勧めします」と、「受診することが必要です」の欄に分かれています。歯科校医から、「受診することをお勧めします」の場合でも、歯科医院を受診してほしい、とのことでした。「異常なし」以外の人は、歯科医院を受診するようお願いいたします。受診後は、受診連絡票の提出をお願いいたします。

覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

！ 準備運動を
する

！ プールサイドを
走らない

！ タオルの
貸し借りをしない

！ 飛び込まない

！ ふざけない

！ 無理をしない

