

ほけんだより 6月

令和8年6月10日
多摩川の学び舎
世田谷区立瀬田小学校
校長 長田尚子
養護教諭



最近(さいきん)は天気(てんき)がわりやすい日(ひ)が続(つ)いています。気温(きおん)が高い(たかい)日には、昼休(ひるやす)みの瀬田(せた)中(ちゆう)での校庭遊(こうていあそ)びの前(まえ)に、帽子(ぼうし)をかぶり、水筒(すいとう)を持(も)って遊(あそ)びに行(い)くよう(よ)に呼(よ)びかて(か)ています。この時(じ)期(き)が過(す)ぎると暑(あつ)い夏(なつ)が始(はじ)まります。今(いま)のう(う)ちから軽(かろ)い運(うん)動(どう)で汗(あせ)をかき、少(すこ)しづつ(づつ)体(からだ)を暑(あつ)さに慣(な)らし、十(じゅう)分(ぶん)な睡(すい)眠(みん)と、こまめ(こまめ)な水分(すいぶん)補給(ほきゅう)を心(こころ)掛(か)け、元(げん)氣(き)に夏(なつ)を過(す)ごしまし(ま)しょう。



6月(がつ)8日(にち)(月)から順次(じゆんじ)、水泳指(すいえいし)導(どう)が始(はじ)まります。体調(たいちよう)や安全(あんぜん)に気(き)を付(つ)けて実(じつ)施(し)できる(で)るよう(よ)う、お子(こ)様(さま)の健(けん)康(かう)観(かん)察(さつ)や生(せい)活(かつ)リズ(リズム)ム等(とう)、ご家(か)庭(てい)でもご配(はい)慮(りょ)を願(ねが)います。

定期(ていき)健(けん)康(かう)診(しん)断(だん)で耳(みみ)鼻(び)科(か)検(けん)診(しん)、眼(がん)科(か)検(けん)診(しん)、内(ない)科(か)検(けん)診(しん)、心(しん)臓(ぞう)病(びょう)検(けん)診(しん)の治(ち)療(りょう)のお知(お)ら(し)せ、また(また)は未(み)受(じゆ)診(しん)のお知(お)ら(し)せを(を)受(う)け取(と)った方(かた)は、水泳指(すいえいし)導(どう)前(まえ)ま(ま)でに受(う)診(しん)し、結(けつ)果(か)をお知(お)ら(し)せく(く)だ(だ)さい。定(てい)期(き)的(てき)に受(う)診(しん)して(して)いる(いる)な(な)ど理(り)由(ゆう)が(が)あ(あ)る(る)方(かた)は、その旨(むね)お知(お)ら(し)せく(く)だ(だ)さい。「眼(がん)位(い)異(い)常(じょう)(外(がい)斜(しゃ)視(し)・内(ない)斜(しゃ)視(し))」は水泳開(すいえい)始(かい)には関(かん)係(けい)あ(あ)り(り)ま(ま)せ(せ)ん(ん)。

《プールに入る前のチェック》

朝(あさ)ごはん(はん)を食(た)べる



十(じゅう)分(ぶん)に睡(すい)眠(みん)をとる



爪(つめ)を切(き)って(と)おく



耳(みみ)そう(そう)じ(じ)を(を)する



夏(なつ)が(が)くる(くる)前(まえ)に、体(からだ)を暑(あつ)さに慣(な)れ(れ)させ(せ)よう(よう)!

毎日(まいにち)少(すこ)しづつ(づつ)1~2週(しゅう)間(かん)続(つ)けると体(からだ)が暑(あつ)さに慣(な)れて、熱(ねつ)中(ちゆう)症(じよう)にな(な)り(り)にく(く)な(な)ります(ます)(暑熱順(しよねつじゆん)化(か))



基本(きほん)は(は)しっ(し)かり(かり)あせ汗(あせ)をか(か)く(く)こ(こ)と



毎日(まいにち)少(すこ)しづつ(づつ)でも(でも)運(うん)動(どう)し(し)よう(よう)



お風(ふう)呂(ろ)で(で)しっ(し)かり(かり)湯(ゆ)船(ふね)につ(つ)か(か)ろ(ろ)う(う)



あせ汗(あせ)をか(か)いたら(たら)こまめ(こまめ)に水分(すいぶん)補(ほ)給(きゅう)

むし歯を予防するために

 <p>よく噛んで食べる</p>	 <p>歯みがきの後、鏡でチェック</p>	 <p>歯ブラシは立てて乾かす</p>
 <p>食後に歯みがき</p>	 <p>寝る前に歯みがき</p>	 <p>プロケア</p>



「歯と口の健康ポスターコンクール」のお知らせ

東京都玉川歯科医師会主催のポスターコンクールがあります。全校児童対象ですので、歯と口に関するポスターを描いて応募してみたい人は、保健室に画用紙を取りに来てください。

締め切り：6月17日（水）

作品内容：歯の衛生に関するポスター

注意点：ポスターに標語を入れる場合は、「虫歯」「ムシ歯」ではなく、「むし」をひらがなで「むし歯」と書く。



参加、お待ちしております！

