ほけんだより6月

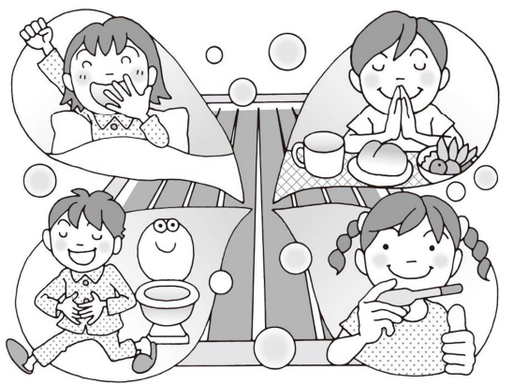
令和　４年　６月　６日
中野区立桃園第二小学校
校　　長　　山崎　義弘
養護教諭

運動会お疲れさまでした。これまで練習を頑張ってきた成果が見られ、とてもすてきな運動会でした。頑張った自分に自信をもって、これからも色々なことに挑戦していってほしいと思います。

さて、梅雨といって、ジメジメした雨の続く時季がもうすぐやってきます。梅雨になると気温が低い日があり、体調を崩しやすくなります。天気に合わせて洋服を選び、雨にぬれたらタオルでふくなどして、工夫して過ごしていきましょう。

水泳学習が始まります

６月１３日から水泳学習が始まります。水泳学習を、安全に楽しく行うためには、体調を整えておくことが大切です。水泳学習がある日は、お家の人と一緒に健康チェックをしてから登校しましょう。



水泳学習を

元気に楽しむために

- ☑朝ごはんは食べましたか？
- ☑睡眠は十分とれましたか？
- ☑顔色は悪くありませんか？
- ☑けがをしているところはありませんか？

●保護者の方へ●

各検診の結果、注意が必要な場合や詳しい検査や治療が必要な場合にお知らせを配布しています。特に、耳鼻科・眼科でお知らせが配布された方は、６月１３日（月）の水泳学習開始までに受診をお願いいたします。※受診結果が提出されるまで、水泳学習には参加できません。

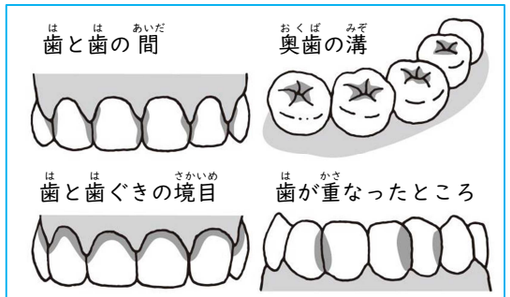
●６月の保健目標　「歯を大切にしよう」

６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。自分の歯や口の中が健康かどうか、鏡を使ってチェックしてみましょう。

歯や口の健康を守るために大切なのは、**「歯みがき」**と**「よく噛むこと」**です。歯みがきで歯垢を取り除くことで、むし歯を防ぐことができます。また、よく噛むことで、だ液がたくさん出ます。だ液は、口の中の細菌や食べかすを洗い流して、清潔にしてくれます。

子どもの歯から大人の歯への生え変わりが終わる１０歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも、健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の歯みがきや、よく噛むことを意識してみましょう。

歯みがきのポイント！



このようなところに歯垢がたまりやすいので、特に注意してみがきましょう！

今日から始める夏の準備

汗をかく

軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう。

暑さに慣れる

早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう。

こまめな水分補給を忘れずに