



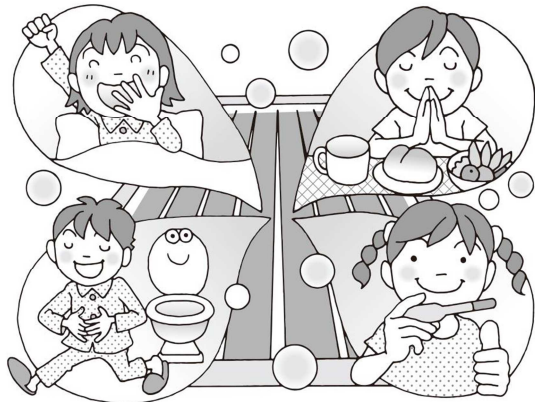
令和 6年 6月 4日
 中野区立桃園第二小学校
 校長 山田 研二
 養護教諭



もうすぐ梅雨の時期がやってきます。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、工夫しながら過ごしていきましょう。

また、桃二小では、5月の終わり頃から発熱で欠席する人が増えています。少しでも体調が良くないと感じたら、いつもより長めに睡眠をとり、しっかり体を休ませるようにしましょう。

すいえいがくしゅう 水泳学習が はじ 始まります



6月17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。

すいえいがくしゅう 水泳学習を

- げんき たの 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すか？

●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17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。欠席等で各検診を未受診の場合も同様です。早めの受診をお願いいたします。**

●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。

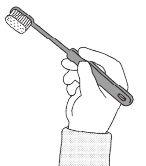
歯や口の健康を守るために大切なのは、「歯みがき」と「よく噛むこと」です。歯みがきで歯垢を取り除くことで、むし歯を防ぐことができます。また、よく噛むことで、だ液がたくさん出ます。だ液は、口の中の細菌や食べかすを洗い流して、清潔にしてくれます。

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、歯を一番大切にしたいときです。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。



し かけんしん
歯科検診
の予定

5日(水)	2・4・6年
10日(月)	1・3・5年



あさ は 朝の歯みがきをていねいにしてきましょう!



はや 早めに始めよう
なつ じゅんび
夏の準備

あせ 汗をかく

かる うんどう 軽い運動をした
り、お風呂に入っ
りして汗をかこう。

あつ な 暑さに慣れる

はや 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。

すいぶんほきゅう わす 十分な水分補給を忘れずに