

# ほけんだより 6月

令和8年6月5日  
大田区立馬込小学校  
校長 長町 正弘  
養護教諭 杉原 彩夏

※おうちの方と一緒に読みましょう。

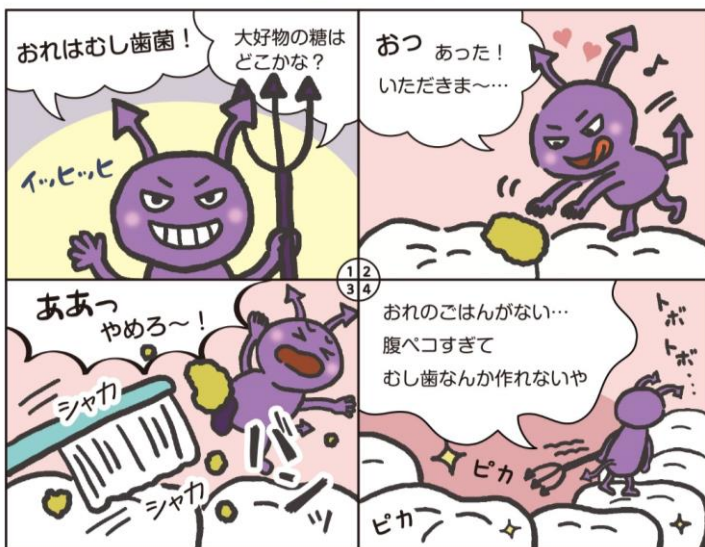
6月になり、気温や湿度の変化が大きい時期になってきました。体が暑さに慣れていないこの時期は、疲れがたまりやすく、体調を崩しやすくなる場合があります。こまめな水分補給や十分な休息を意識しながら、元気に過ごしていきましょう。

また、「早寝・早起き・朝ごはん週間」へのご協力ありがとうございました。ご家庭で生活習慣について振り返る機会になっていれば幸いです。結果につきましては、後日発行するほけんだよりに掲載予定です。



## 6月保健目標 歯の健康に気をつけましょう

### むし歯菌と競争だ！



結果のお知らせをもらった人は、早めに歯医者さんに診てもらいましょう。

歯は一生つきあう、大切な体の一部です。むし歯がなくても、定期的に歯医者さんで検診を受け、歯垢の掃除やブラッシング指導を受けるようにしましょう。

分からないことや不安なことがあったら保健室にお話ししにきてくださいね。

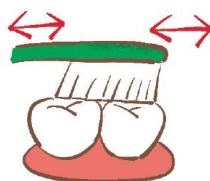


## できているかな？ 正しい歯のみがき方

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

## 5月の保健室の様子 5/1~29まで



具合が悪くて  
保健室に来た人

35人

けがをして  
保健室に来た人

116人

5月は、ゴールデンウィーク明けの疲れから体調を崩し、保健室で休養する児童の姿が見られました。また、新しい環境での緊張や不安から、気持ちの面で相談しに来る児童もいました。さらに、気温が上がり、外遊びが活発になったことで、擦り傷や打撲などのけがも増えていきます。汗をかいたり、疲れを感じたりする様子もみられるため、引き続き、十分な睡眠や朝ごはんを心がけ、元気に過ごせるようにご家庭でご協力よろしくお願いします。

## プールが始まります

### 前日のチェック

耳鼻科・内科・眼科の受診  
連絡票を提出しましたか。



手足の爪を切りましたか。



耳かきはしましたか。



### 当日のチェック

朝ごはんを食べましたか。

睡眠をしっかりとっていますか。

発熱、のどの痛み、目の充血、下痢など  
体調不良はないですか。



化膿している場所はないですか。

プールの始まる季節になりました。安全に楽しく活動するためには、毎日の体調管理が大切です。プールカードの記入や検温に加えて、顔色や食欲、睡眠の様子なども確認していただき、少しでも体調が優れない場合は無理せず休養するようお願いいたします。

