

# ほけんだより



令和8年6月1日

大田区立清水窪小学校

校長 志賀 克哉

主任養護教諭 山本 順子

雨の季節になりました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいるかもしれません。一方で、実は雨の日は自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。静けさを感じられる時間を作ってみるのもよいかもしれません。



## 6月の健康診断と保健行事

### 内科検診・プール前検診

6月5日(金) 13:00 2・4年生

6月8日(月) 13:00 1・3年生

6月9日(火) 13:00 5・6年生

体育着で検診を受けます。体育着を忘れずに。背骨も診ますので髪の毛の長い人は結んでください。



### 歯みがき検査

6月16日(火) 3・4年生

学校歯科医の関根先生の指導により歯垢の染め出しを行い、歯みがきと口の中の健康について授業をしてくれます。

持ち物：歯ブラシ 首にまける長さのタオル

洗濯ばさみ われないコップ(プラスチックなど)

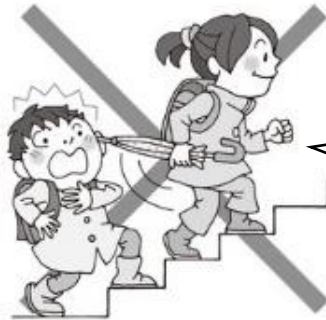
筆記用具(赤えんぴつ)

詳しくは、事前にお配りするおたよりをご覧ください。



傘をさす日が増えてきます。

傘をさすことで視界が悪くなり、大きな事故につながることもあります。



傘の持ち方に  
注意しよう  
後ろに人がいるかも  
しれません



傘は絶対に振り回しては  
いけません  
遊び道具ではありません



横に並んで歩くと道がふさがり、迷惑になることがあります

雨の日は特に・・・



足元に注意して  
歩こう



周りをよく見て歩こう  
自転車や車が来ていないかな？

### 保健室よりお知らせ①

この時期、暑くなってきて鼻血で保健室に来室する児童が増えてきています。子どもは鼻の粘膜が薄く、鼻をいじる癖でも出血します。急な鼻血でもすぐに対応できるよう、ポケットティッシュを持っていると安心です。

### 保健室よりお知らせ②

週の初めは、マスクを借りに保健室に来る児童がとても多いです。給食当番に関わらず、常時予備のマスクをランドセルに準備しておいてください。また、保健室でマスクを借りた際は、個包装のマスクを保健室に返していただけると大変助かります。