

ほけんだより6月

令和7年6月2日
墨田区立第一寺島小学校

5月の終わり頃から、暑い日も出てきました。これから、夏にかけてどんどん気温が上がっていきます。水分補給はもちろんですが、夜はしっかりと体を休め、栄養をとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



6月の保健目標
歯を大切にしよう

毎日の食事や、歯みがきも
ポイントを意識すると
むし歯予防の効果が上がります。

むし歯予防のポイント



よくかんで食べる



歯みがきの後は鏡で
チェック



食後に歯みがき



寝る前に歯みがき

定期的に歯科医院でケア
してもらうのも大事!!



歯みがきのポイント

(むし歯になりやすい場所に気をつけてみがこう)



奥歯のかみ合わせ



歯と歯ぐきの間



歯の歯の間



歯並びがでこぼこ
している場所

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

暑熱順化とは？

体が暑さに慣れることで、暑さに慣れてくると、汗をかきやすくなったり、体の表面から熱を逃がしやすくなったりして、熱中症になりにくくなります。

6月の予定

日程	内容	対象学年
6月 3日（火）	眼科検診	全学年
6月23日（月）	宿泊前検診	5年

保護者の方と一緒に読みましょう

水泳指導が始まります！

水中での運動は体力の消耗が激しくなります。安全な水泳指導のために、水泳の授業のある日は特に入念に健康観察を行い、無理のないようにしましょう。（見学の場合は、cocooで様子をお伝えください。）

- 睡眠をしっかりとる
- 朝ご飯を食べる
- 耳そうじをする
- 爪を短く切る



ご家庭でもチェックをお願いします。

保護者の方へ

～水痘（みずぼうそう）にご注意ください～

4月末より都内で水痘（みずぼうそう）の流行が見られます。本校でも5月に数件報告がありました。
＜水痘とは・・・？＞

水痘・带状疱疹ウイルスに初めて感染したときに起こる病気です。

症状は、虫刺されのような小さな発疹からはじまります。徐々に全身に増え、かゆみが強くなるとともに発疹が水泡状に変化します。

水痘は医師の診察のもと、水泡が全てかさぶたになるまで出席停止となります。疑わしい症状が見られた場合には医療機関を受診し、診断を受けた場合には学校までご連絡ください。

なお、出席停止の感染症に罹患した場合は、登校再開時に登校届（保護者の方が記入）を学校までご提出ください。（学校より用紙を受け取るか、学校HPよりダウンロード）