



令和8年6月1日

墨田区立第三吾嬬小学校

校長 高橋 伸一

養護教諭 川村 知世

6月に入り、「梅雨」の季節となりました。これからの時季は、じめじめと蒸し暑い日もあれば、雨が降って肌寒い日もあります。天候に左右されて体調を崩すことがないように、食事・睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がけましょう。

梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう



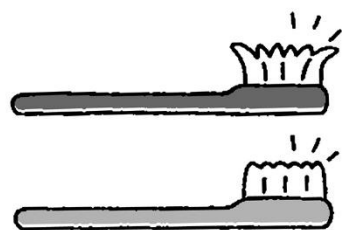
6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

6月4日から6月10日は『歯と口の健康習慣』です。歯は人が生活していくうえで大切な役割をもっています。普段から丁寧に歯の手入れをしていきましょう！



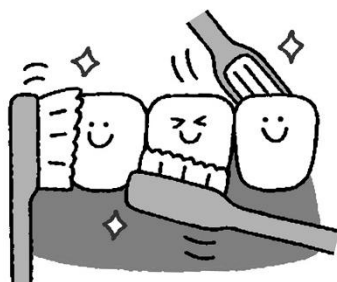
みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。

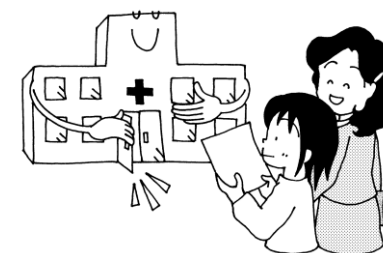


じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

定期健康診断も終わりに近づいてきました

4月から健康診断が始まり、5月末で身体計測、視力検査、聴力検査（1～3・5年）、尿検査、内科検診、眼科検診、歯科検診、心臓検診（1年）が終わりました。学校の健康診断には次の3つの目的があります。



- 健康状態や成長の様子を知る。
- 隠れている病気がないか調べる。
- 自分の体や健康について関心を持ち、健康に過ごす習慣を身につける。

健康診断は受けて終わりではありません。自分の生活を見直すきっかけにしましょう！

保護者の皆さまへ

内科・眼科・耳鼻科検診後に受診のお知らせが届いている方は、水泳指導に参加することにより症状が悪化する場合がありますので、水泳指導開始前までの受診をお願いいたします。また、各検診に欠席された方も、速やかに受診を済ませ、用紙を学校へご提出ください。（提出がないと、水泳指導には参加できません。）

まちがいさがし（7つのちがいを探そう！）

