

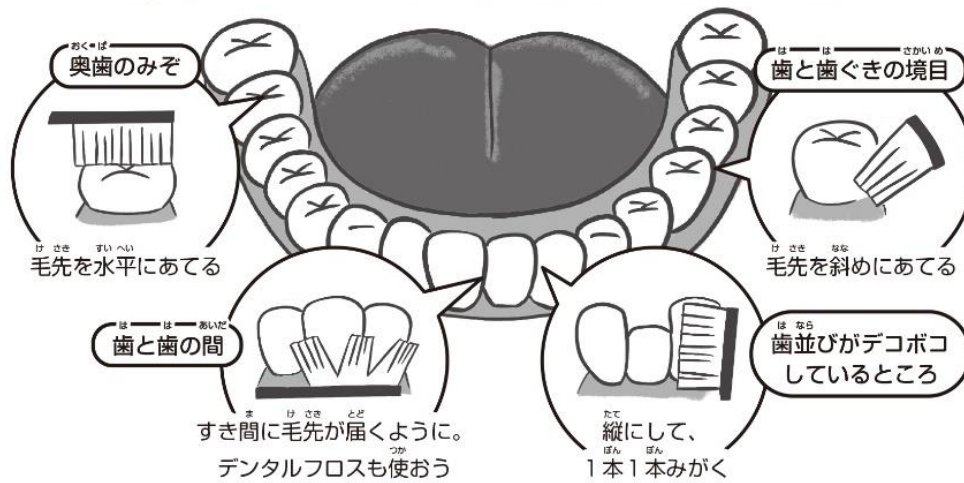


令和7年6月2日
青梅市立新町小学校
保健室

❖ 6月の保健目標 「 歯を大切にしよう 」 ❖

歯は、食べ物をかんで細かくする役割はもちろん、表情を作ったり顔の形を整えたりする大切な役割もあります。小学生の歯は乳歯（子供の歯）から永久歯（大人の歯）に生え変わり、虫歯にもなりやすい時期です。毎日ていねいに歯をみがいて、じょうぶな歯を保てるようにしましょう。

⚠ みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨



★10日（火）は歯科校医さんによる歯みがき指導（5年生）、26日（木）は歯科朝会（全員）と歯科指導（3年生）があります。

プールのや<そ<

もうすぐ水泳指導が始まります。楽しく安全に行うためには、健康チェックがとても大切です。泳ぐことはとても体力を使うので、少しでも体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。そして、朝ごはんを必ず食べ、水分を補給し、熱中症にも気を付けてください。

朝・プールに入る前に健康チェック!!!

- ☒ 体調が悪いところはない？
- ☒ 朝ごはんを食べてきた？
- ☒ 前の日はぐっすり睡眠した？
- ☒ けがをしているところはない？



迷うことがあったら、
担任の先生に聞いてみよう

保護者の方へ

❖ 健康の記録を返却します ❖

3日（火）に健康の記録を返却します。身長・体重・視力・聴力（4、6年生以外）の結果を確認して、**6日（金）まで**に保護者印欄に押印またはサインをして学校に提出してください。