ほけんだより 6月

令和７年５月３０日
青梅市立第六小学校
校　長　　三木　哲文
主任養護教諭　緒方　かおり

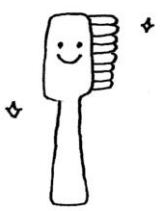
もうすぐ梅雨入りです。この時期は、暑かったり肌寒かったり、日によって気温差が大きいです。体調をくずしやすい時期なので、重ね着をして上手に温度調節して過ごすようにしましょう。

6月の保健目標
歯を大切にしよう

６月２日（月）～６日（金）は、歯みがき週間です。給食後の歯みがきを行いますので、学校に歯ブラシを持って来るようにしましょう。また、この期間には、特に意識して歯みがきに取り組んでほしいので、歯みがきカレンダーをのせました。提出の必要はありませんが、できたところに色をぬってみましょう。

歯みがきカレンダー

	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
あさ					
ひる					
よる					



あなたの歯ブラシはどっち？

歯ブラシの毛先が開いていると、十分によごれを落とすことができません。毛先が開いた歯ブラシは新品に交換しましょう！

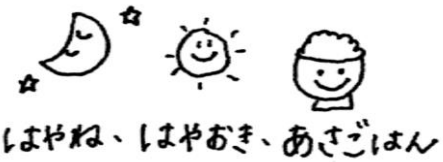
水泳学習に向けて

今月半ばから水泳の授業が始まります。健康で安全にできるよう、次のことを守りましょう。

●水泳の前の日は早く寝て、体調を整えましょう。

●手足のつめを短く切っておきましょう。

●耳そうじをしておきましょう。



●当日の朝、必ず体温を測り、プールカードに記入しましょう。

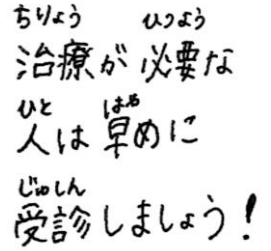
こんなときはプールに入れません

●熱があるとき

●かぜをひいているとき

●下痢をしているとき

●乾いていない傷があるとき



●目や耳、皮ふの病気があってお医者さんの許可がないとき

●プールカードを忘れたとき・プールカードにおうちの人のサインがないとき

保護者の皆様へ

日頃より、学校保健活動への御協力ありがとうございます。梅雨入り前ですが、晴れた日は暑さが厳しくなってきました。体が暑さに慣れていない時期のため、熱中症への注意が必要です。こまめな水分補給、栄養バランスの取れた食事、温度調節できる衣服など、御家庭におかれましても、暑さ対策をお願いいたします。

●歯みがき週間について

６月２日（月）～６日（金）は、「歯みがき週間」です。給食後の歯みがきに取り組みますので、**歯ブラシ・タオル**をご用意ください。

●健康診断について

健康診断に御協力いただき、ありがとうございました。近日中に「健康の記録」をお渡しします。結果を確認されましたら、押印またはサインをした上で、学校までお戻しください。「検診結果のお知らせ」のお手紙を受け取られた方は、お早めに医療機関を受診してください。受診の報告書は、担任または養護教諭に提出してください。