

# ほけんだより 6月

さいたま市立東宮下小学校保健室 令和7年6月2日 発行

梅雨入りが近づき、雨の日が多くなる季節となりました。じめじめとした気候が続きますが、気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。室内で過ごすことが増えるため、こまめな換気や清潔な生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

毎日交換したハンカチやティッシュを持ち歩くことができますか？爪は短く切ってありますか？けがを予防するためにも、ぜひ身だしなみもチェックしてみましょう。



6月2日(月)～6月27日(金)は…

## ひがしみやししたしょう 東宮下小 はくち けんこうげっかん 歯と口の健康月間 です！

みなさんが、自分の歯と口の健康を守ることができるようになるため、5つの取組をおこないます。

### ①歯みがきカレンダー

6月7日(土)～13日(金)にやります。○○○

6月6日(金)にカレンダーとカラーテストをわたします。

### ②カラーテスト

6月7日(土)～13日(金)に家でお家の人と一緒にやります。

### ③クラスでの歯科保健指導

1～3年生、なかよし学級は6月中に担任の先生と保健室の先生と一緒にやります。

### ④第81回全国小生歯みがき大会(大会DVD視聴による参加)

4年生が学校を代表して参加します。



# むし歯にするぞ〜！ ニュータンス菌は こんな子が大好き♡



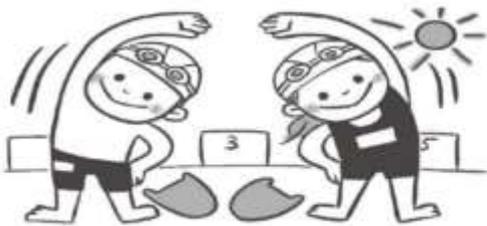
生活習慣と歯みがきで、ニュータンス菌をやっつけよう！



みなさんが楽しみにしている水泳の授業がもうすぐ始まります。  
健康診断で受診のおすすめの紙をもらった人は、お医者さんにみてもらってから、水泳の授業に参加  
しましょう。プールに入ることによって悪化してしまう病気がかかっているかもしれません。

## プール授業

### ルールを守って 事故〇に



- プールサイドを走らない**  
すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。
- 飛び込まない**  
プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。
- ふざけない**  
水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。
- 無理をしない**  
体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

## 【ほけんしつ日記】

4・5月の間は健康診断があり、みなさんとたくさん保健室でお会いしました。自分から「よろしく  
お願いします」「ありがとうございました」など、挨拶をしっかり言える子が多くとても素晴らしかった  
です。次のクラスを呼びに行ったりなど、急にお仕事をお願いすることもありましたが、嫌な顔せず  
やってくれてありがとうございました。心優しいみなさんと関わり、先生もいつも嬉しい気持ちになり  
ます。お医者さんも気持ちよく健診をできたと思います。

毎日の学校やだんだんと高くなる気温で、つかれがたまっている人もいられるかもしれません。学校やお  
家のことで、「困ったな」や「なにもないけど、お話ししたい」と思ったら、いつでもほけんしつに来て  
くださいね♪