

ほけんだより 6月

令和8年5月20日
 新宿区立落合第四小学校
 校長 中里 満晴
 養護教諭 樋口 紗良
 有近 真帆

運動会本番が近づいてきました。たくさん練習をして、疲れもたまりやすい時期です。さらに、暑い日が多くなってきました。梅雨の時期は、じめじめと蒸し暑い日もあれば気温が下がる日もあるので、体につかれがたまり、体調を崩しやすい時期です。早めに布団に入って休み、朝ご飯をしっかりと食べ、こまめに水分をとりながら元気に過ごしましょう。

6月の予定

4日 (木)	■ 歯科検診 (5・6年) 8:45~
18日 (木)	■ 歯科検診 (2・4年) 8:45~
25日 (木)	■ 歯科検診 (1・3年) 8:45~

健康診断の時は、引き続き、名前とあいさつ、お礼をはっきり言いましょ。 「〇〇(名前)です。よろしくおねがいします。」「ありがとうございました。」が気持ちよく言えるとすてきですね。



保護者の皆さまへ

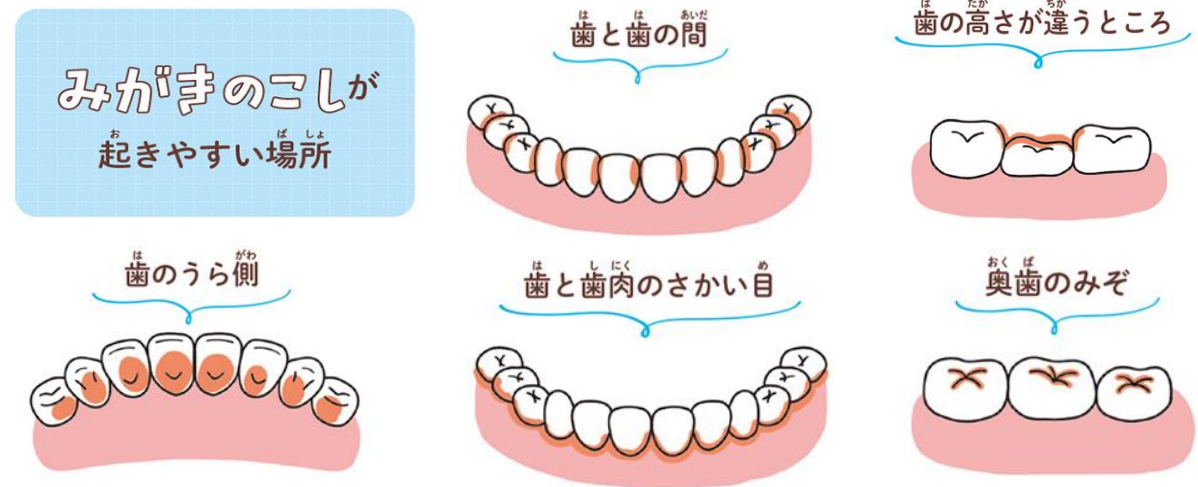
健康診断も残りわずかとなりました。ご協力、ありがとうございました。検診の結果、治療や相談、精密検査が必要と判断された児童には、「結果のお知らせ」を配布しています。お知らせを受け取りましたら早めの受診をお願いします。また健康診断を欠席した方は各校医の病院に「〇〇検診のお知らせ」をお持ちいただき、健診を受け、用紙を学校にご提出ください。内科・眼科・耳鼻科検診については、受診や治療が済んでいないと水泳学習に参加できません。

お知らせを受け取る以前に、治療中または受診済みの場合は、その旨を学校までお知らせください。全ての健康診断の結果を記載した健康カードは、7月に配布予定です。



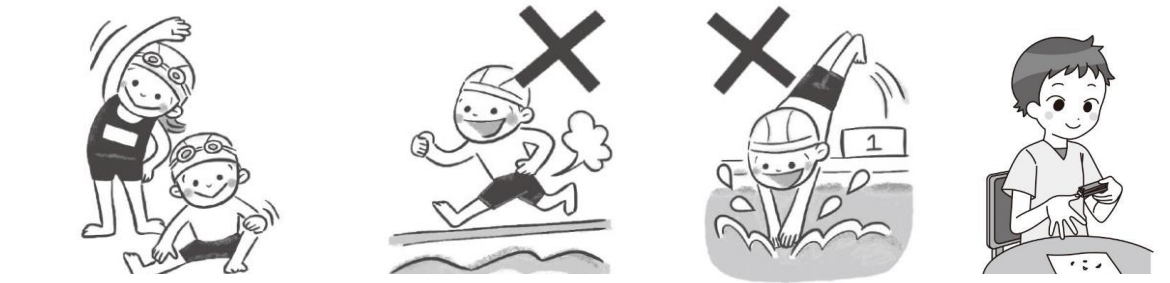
6月の保健目標 歯をていねいにみがこう

6月4日から6月10日は「歯と口の健康習慣」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？おし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。そのため食べたらずに歯みがきをすることが大切です。歯みがきの時に特に「みがきのこし」が多い個所を確認して、ていねいに毎日歯みがきをしましょう。



水泳の学習が始まります

6月3日(水)から水泳の学習が始まります。安全で楽しい学習にするためには、みなさんの健康と、ルールを守ることがとても大切です。持ち物の準備と一緒に、体の準備もしておきましょう。



〈しっかりと準備運動をする〉 〈プールサイドを走らない〉 〈とびこまない〉 〈つめを切ろう〉