

# ほけんだより 6月

令和7年6月3日  
江東区立深川小学校  
校長 川辺 章絵  
主任養護教諭 細小路麻美

もうすぐ梅雨の時期が始まります。暑いとおもっていたら、急に雨が降って寒くなることもあります。気温にあわせて、脱ぎ着できる服装を選びましょう。また、雨でぬれた後はハンカチやタオルでふき、風邪をひかないようにしましょう。






**6月の保健目標** **は たいせつ 歯を大切にしよう**

6月4～10日は **歯と口の健康週間**です。

## 歯の役割ってなあに？

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい！ クイズに答えながら考えてみよう。

**Q** 歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう？

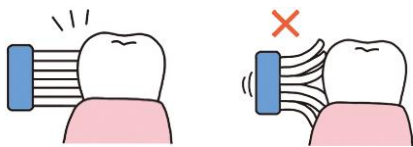
<p><b>1</b></p> <p>国語の授業の音読</p> 	<p><b>2</b></p> <p>休み時間のボール遊び</p> 	<p><b>3</b></p> <p>ごはんを味わって食べる</p> 
---	---	--

**A** 答えは… ゼーんぶ！

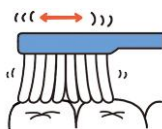
<p>発音や会話がはっきりできるのは、歯がきちんとそろっているおかげです</p>	<p>走ったり力を出すときには、ぎゅっと歯をくいしばります。歯は、運動にも大切です</p>	<p>よく噛むと歯ごたえや食感、味を楽しむことができ、噛む刺激で脳が活発になります</p>
--	---	---

### 《歯をきれいにみがくポイント》

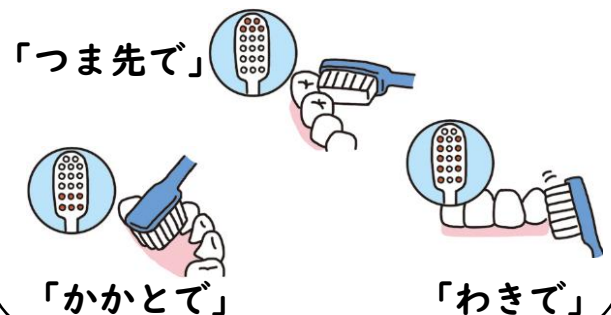
① 毛先を歯にきちんと当てよう。力の入れすぎに注意！



② 歯ブラシをこまかく、こきざみに動かそう。



### ～みがきにくいところは～





すいえいしどう はじ  
もうすぐ水泳指導が始まります。



あんぜん き  
<安全のために気をつけてほしいこと>



すいえい まえ  
★水泳の前に★

まえ ひ はや ね  
○前の日は早めに寝るようにしましょう。

て あし  
○手と足のつめを切っておきましょう。

あさ た  
○朝ごはんをしっかりと食べましょう。

あさ いっしょ けんこうかんさつ  
○朝、おうちの人と一緒に健康観察をしましょう。



すいえいしどうちゅう  
★水泳指導中★

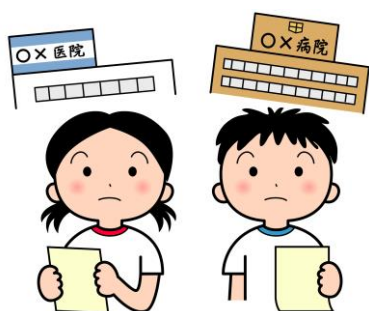
じゅんびたいそう  
○準備体操はしっかりやりましょう。

はし ある  
○プールサイドは走らず、ゆっくり歩きましょう。

じこ  
○ふざけると事故につながります。

いたずら、ちょっかいもやめましょう。

わる はや せんせい つた  
○ぐあいが悪くなったら、早めに先生に伝えましょう。



がつ けんこうしんだん じっし けっか し  
4月から健康診断を実施しています。結果のお知らせのプリント  
をもらっている人や欠席してまだ受けていない人は、水泳指導が始  
まるまでに受診してください。

じびょう ひと びょうき ひと すいえい さんか  
持病がある人や治療中のけがや病気がある人は、水泳の参加につ  
いて、かかっているお医者さんに相談しましょう。





ことし とうきょう

かいさい

# 今年は東京2025デフリンピックが開催されます。

デフリンピックの東京開催に際して、本校では聴覚障害者理解教育を推進しています。

昨年度は4～6年生を対象にデフリンピック出前授業で聴覚障害者理解について学びました。今年度は5・6年生を対象に7/1に聴覚障害のある学生と大学の先生をお招きして、デフスポーツ交流を行います。

ちょうかくしょうがい

ひと

し

## 聴覚障害のある人をもっと知ろう

みみ き 耳が聞こえない、または聞こえにくい<sup>き</sup>ため、<sup>にちじょうせいかつ</sup>日常生活で困難な<sup>こんなん</sup>ことがあります。生まれつきではなく、<sup>とちゅう</sup>途中で聞こえなくなった<sup>ひと</sup>人は、聞こえなくても話せる<sup>はな</sup>人もいます。

● <sup>ほちょうき</sup>補聴器をつけている<sup>ひと</sup>人もいますが、<sup>み</sup>見た目では<sup>わ</sup>分らない<sup>ひと</sup>人もいます。

● <sup>しゅわ</sup>手話や<sup>もじ</sup>文字、<sup>あいて</sup>相手の<sup>ひょうじょう</sup>表情や<sup>くち</sup>口もとの<sup>うご</sup>動きなどから<sup>ひつよう</sup>必要な<sup>じょうほう</sup>情報を<sup>え</sup>得ています。



耳マーク  
Ear symbol

### 「耳マーク」

聴覚障害があることを表す、国内で使用されているマークです。このマークを示されたときは、伝え方を工夫するなど、聴覚障害のある人へ配慮し、協力しましょう。

せっきよくてき こえ

## 積極的に声をかけよう

とく おんせい じょうほう せっきよくてき つた てだす  
特に、音声による情報は、積極的に伝えて、手助けをしましょう。



### こんなときは「知らせよう」

- <sup>きゅう</sup>きん急のお知らせや<sup>さいがいけいほう</sup>災害警報が流れたとき。
- <sup>ほんにん</sup>本人の<sup>み</sup>見えない<sup>ばしょ</sup>場所で<sup>くるま</sup>車のクラクションが鳴らされているとき。 など

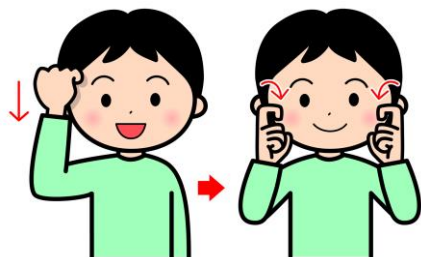
### 伝え方を「工夫しよう」

- <sup>かみ</sup>紙に<sup>か</sup>書くなど<sup>もじ</sup>文字で<sup>つた</sup>伝える。(なるべく<sup>みじか</sup>短くて、<sup>ぶん</sup>わかりやすい文にする。)
- <sup>じぶん</sup>自分の<sup>くち</sup>口もとの<sup>うご</sup>動きを<sup>み</sup>見せて、<sup>はっきり</sup>はっきりと、<sup>はな</sup>ゆっくり<sup>つた</sup>話して伝える。 など

# しゅわ おぼ 手話を覚えよう

しゅわ ちょうかくしょうがい ひと たいせつ ほうほう 手話は聴覚障害の人にとって、大切なコミュニケーションの方法です。まずは手話に興味をもち、あいさつなどから、積極的に使ってみましょう。

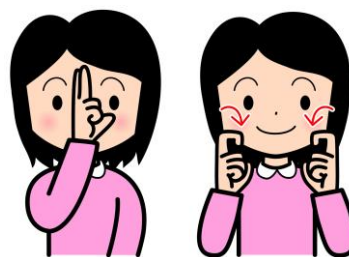
## おはよう



顔の横でグーを上から下におろし、  
（「朝」を表現）

両手の人差し指を向かい合わせて軽く曲げる。  
（「あいさつ」を表現）

## こんにちは



右手の人差し指と中指を伸ばして、人差し指をおでこにあてる。  
（「昼」を表現）

両手の人差し指を向かい合わせて軽く曲げる。  
（「あいさつ」を表現）

## ありがとう



左手を平らに前に出し、左手の甲に右手を垂直につけて、上に上げます。

## うれしい



胸の前で両手を広げ、交互に上下に動かします。

## 拍手（はくしゅ）



両手をあげて、ひらひらと振ります。

## がんばれ



両手をグーにして、肘を横にはって、こぶしを2回おろします。