

# ほけんだより 6月

令和8年5月29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。暑いと思っていたら、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4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康は食事のしやすさにも関連し、全身疾患予防のためにもとても大切です。そこで、本校では今年度よりこの期間に合わせて、歯科健康教育として2つの取組を行います。保護者の皆様にお力添えいただくこともございますが、こどもたちの健康のため、ご協力いただけますようお願いいたします。

### 取組①（全学年）

## ★6月4～10日の間、「歯ッピー貯金」の取組を行います。★

【歯ッピー貯金カード】

年 級 名前

・歯みがきたら…にっこり顔をかく  
・歯みがきしなかつたら…かなしい顔をかく

にっこり歯ッピー かなしい歯ッピー

★にっこり歯ッピー1つ、1歯ッピーです。

	6/4(水)	6/5(木)	6/6(金)	6/7(土)	6/8(日)	6/9(月)	6/10(火)
朝	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷
夜	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷	🦷

★ボーナスポイント★ やつたらにっこり歯ッピーを書いて、1歯ッピーゲット！！

口がみを見ながら歯みがきしてみよう。

口時間をはかって、3分間しっかりみがいてみよう。

全部で  歯ッピー！

にっこり歯ッピー1つ、1歯ッピーです。  
全部で16歯ッピーを目標して頑張ろう！

6月11日(水)に担任の先生に提出してください。

感想 歯ッピー貯金をしてみて、どうでしたか？

おうちの人の感想

- ① 土日も含め、毎日朝と晩に歯みがきをしたら、カードににっこり顔を記入する。
- ② 期間中に、
  - ・かがみを見てみがく。
  - ・3分測って、3分間しっかりみがく。
 この2つにチャレンジしたら、ボーナスポイント
- ③ 6/10（水）には
  - ・最終的な獲得ポイント
  - ・取組をしてみた児童の感想
  - ・取組を見ていた保護者の方のコメント
 を記入し、6/11（木）に担任へ提出

土日やチャレンジウェンズデーの水曜日にも重なりますが、この1週間はご協力いただけますようお願いいたします。

取組②（3年生のみ）

★6月10日（水）に歯みがき指導を行います。★

学校歯科医の北原先生から歯と口の健康についてのお話と染め出しを活用した歯みがき指導をしていただきます。詳しい内容や持ち物については、対象学年の保護者様へ別途お知らせします。



すいえいしどう はじ  
もうすぐ水泳指導が始まります。



＜安全のために気をつけてほしいこと＞  
お子さんと一緒に確認をお願いします。



すいえい まえ  
★水泳の前に★

○前の日は早めに寝るようにしましょう。



○手と足のつめを切っておきましょう。

○朝ごはんをしっかりと食べましょう。

○朝、おうちの人と一緒に健康観察をしましょう。



すいえいしどうちゆう  
★水泳指導中★

○準備体操はしっかりやりましょう。

○プールサイドは走らず、ゆっくり歩きましょう。

○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。

○ぐあいが悪くなったら、早めに先生に伝えましょう。



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た方や欠席して未受診項目のある方は、できる限り水泳指導開始までに受診をお願いします。

特に、水泳の可否に関わる可能性のある内科、耳鼻科、眼科については早めの受診をお勧めします。

持病や治療中のけがや病気がある方は、水泳の参加の可否や配慮事項の有無について、かかりつけや主治医の先生との確認をお願いします。

