



令和7年6月2日
足立区立亀田小学校
校長 井上 龍夫
養護教諭 寺島 桃花

6月に入り梅雨の季節となりました。気温や天気の変化が続くこの時期は体調を崩しやすくなります。さらに、プールが始まるといつもより疲れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、体調管理には十分気を付けましょう。

これからどんどん暑くなります。今のうちに日中外に出て運動したり、散歩をしたりして暑さに体を慣らしていくようにしましょう。



6月の予定

日	曜日	健康診断	学年	備考・持ち物
12	木	歯科健診	1・3年生	朝食後の歯みがきを忘れずにしてください。 外せる矯正器具は健診時に外すことがあります。
19	木	色覚検査	4年生希望者	後日、4年生を対象に色覚検査希望調査票をお配りします。
27	金	日光自然教室 健康相談	6年生	宿泊用けんこうの記録を忘れずに持ってきてましょう。

※校医が関わる健診については、学年を問わず前回欠席者を対象とすることがあります。

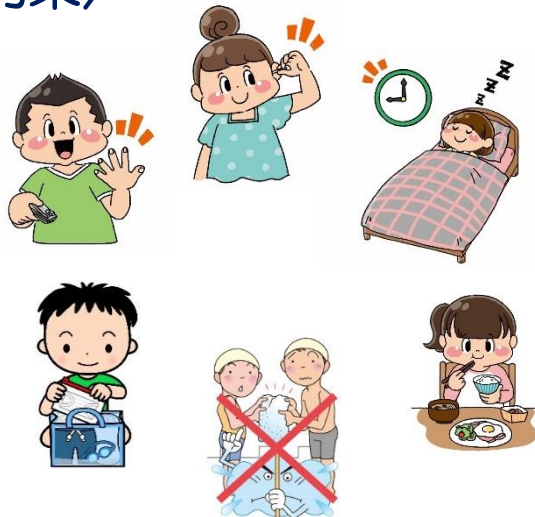


6月9日（月）から水泳指導が始まります

保護者の皆様には、ご家庭でのお子様の健康管理・健康観察をお願いいたします。忘れ物（プールカードへの押印・サイン、水泳帽等）がみられますので、お子様と一緒にご確認ください。

〈水泳学習での約束〉

- ✓ 自分の持ち物すべてに名前を書く
- ✓ 手足の爪を切り、耳そうじをする
- ✓ 全日にはお風呂に入り、清潔にしておく
- ✓ 睡眠をしっかりと、朝ごはんを必ず食べる
- ✓ 体調が悪いときは無理せず、先生へ伝える
- ✓ 準備体操をしっかりと行う
- ✓ プールの前後にはシャワーでよく洗い流す
- ✓ タオルの貸し借りはしない
- ✓ プールサイドで走らない、飛び込まない、ふざけない



6月4日～10日は「**歯と口の健康習慣**」です。この機会に、歯磨きの大切さや歯の健康について再確認してみましょう。

むし歯は自然に治すことが難しいです。永久歯の治療はもちろんですが、乳歯のむし歯は次に生えてくる永久歯がむし歯になったり、歯並びが悪くなったりなどといった悪影響を及ぼします。

6月にはむし歯等が確認された児童には歯科健診の結果をお配りします。歯科健診でむし歯と診断されたら、乳歯だからと油断せずに早めに治療に行くようにしましょう。

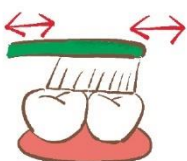
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



夜の歯磨きの後は、
おうちの人に
仕上げ磨きをして
いただくのも
おすすめです。

勉強やスポーツにも 影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも 影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも 影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのにも、重要な役割を果たしています。

おうちの方へ

食中毒予防 の お願い

食中毒予防 3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

梅雨から夏にかけて、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。この時期の「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒の発生に注意が必要です。食中毒予防の三原則である、細菌を「つけない、増やさない、やっつける」を心がけ、衛生管理に十分お気を付けください。