



令和5年 6月 2日
東久留米市立第七小学校
校長 伊藤 幸一

6月の健康目標 **歯を大切にしよう**

5月末には運動会がありました。みなさん一生懸命に練習し、当日は精一杯取り組む様子や、たくさんの方々がみられてとても素晴らしい運動会でしたね。6月になり雨の日が増えてきます。梅雨の時期はジメジメした暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。汗をかいたらハンカチでふく、寒かったら上着を着るなど、上手に調節をして体調管理にも気をつけて過ごしましょう。

もうすぐ水泳が始まります！

6月12日（月）から水泳の学習が始まります。安全に楽しい時間にするためには水泳のルールを守ることも大切です。

水泳の前に健康チェックをしましょう！

- 朝ごはんは、ちゃんと食べましたか？
- すいみんは、じゅうぶんたりていますか？
- 熱っぽくないですか？ 頭はいたくないですか？
- 咳、鼻水はでていませんか？
- 腹痛やげりをしていませんか？
- 手足の爪は切りましたか？
- 耳あかが、たまっていますか？
- めがかゆかったり、目が赤くなっていませんか？
- 皮膚がかゆい、ぶつぶつができて、赤くはれているなどありませんか？



プール学習の前の準備はOK？

水泳学習中に気をつけること

- 先生の話をしっかり聞きましょう。
- しっかり準備運動をしましょう。
- プールサイドや水の中ではふざけません。
- 体調が悪いときはすぐ先生に言いましょう。



保護者の皆様へ

●定期健康診断について

定期健康診断がまもなく終了します。ご協力ありがとうございました。歯科健診の結果は、健診を受けた全児童に配布しています。「異常なし」の場合は報告書の提出は不要です。また、校医健診（内科・耳鼻科・眼科・歯科）を欠席された方は早めに各校医への受診をお願い致します。健診の結果、受診のお知らせを渡された方も水泳指導の可否を医療機関にてご確認ください。

●健康カードについて

健康カードはすべての健診後、6月中に配布します。お子さんがカードを持ち帰りましたら、昨年度の結果と見比べながら、親子で体の成長や健康について話し合ってください。カードは6年間使いますので、「定期健康診断の記録」と「発育の記録」の2か所に押印後、学校にお返しください。

●水泳学習について

水中での運動は予想以上に体力を消耗します。お子さんが水泳学習を思いきり楽しめるよう、規則正しい生活を心がけ、十分に休養がとれるようご協力をお願いいたします。また、朝の健康観察をしっかり行い、体調がすぐれない場合には無理をさせないでください。水泳学習に関して、かかりつけ医から指示が出ている場合は、学校にお知らせください。

●感染症について

5月はインフルエンザと水痘（みずぼうそう）の報告がありました。アタマジラミの流行る時期です。アタマジラミと診断されましたら学校までご連絡ください。また、完治するまでは水泳学習はご遠慮頂ようお願い致します。

続けよう！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。