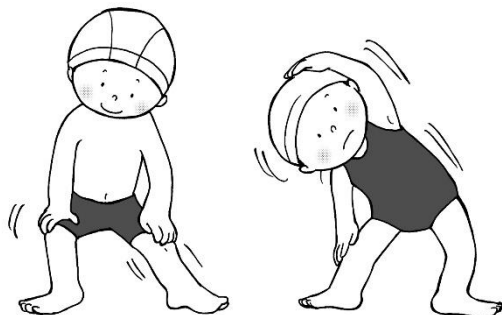


ほけんだより6月号

令和7年6月3日
足立区立梅島小学校

梅雨に負けずに元気にすごそう



梅雨の時期が近づいてきました。雨の日は多くなったり空気がじめじめしたりとなんだか心も晴れませんね。晴れた日には外で元気に遊んで心のモヤモヤを吹き飛ばしましょう。また、今月から水泳学習が始まります。健康診断の結果などで治療が必要な人は、早めに治療を済ませましょう。

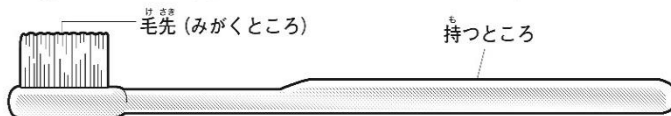
歯科健診のお知らせ

6月5日（木）に1～4年生、
6日（金）に5～6年生の歯科
健診があります。当日の朝は、
しっかりと歯をみがいて登校し
ましょう。

歯科健診でむし歯などの治療
のお知らせをもらったら、歯医
者さんで治してもらいましょう。

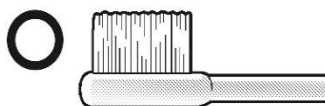
歯ブラシを選ぶポイント

毛先が細過ぎず、ギザギザしていない、かたさが「ふつう」のものを選びましょう。
また、持つところが、毛先までまっすぐなものにしましょう。

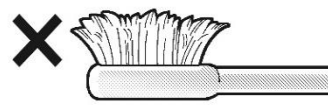


毛先が開いてきたら…

毛先が曲がって開いた歯ブラシでは、歯こうを落とせないだけでなく、歯ぐきを傷つけてしまいます。毛先がそろった新しい歯ブラシに交かんしましょう。



毛先がきれいにそろっている

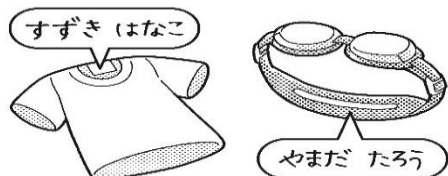


毛先が曲がって開いている

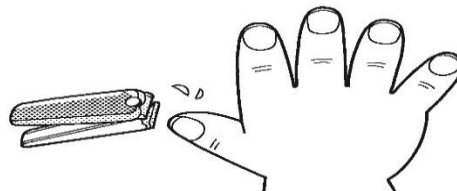
© 少年写真新聞社 2025

プール学習の前日しておくこと

着がえや持ち物に名前を書いておく



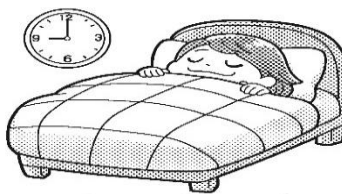
手や足のつめを短く切る



頭と体をよく洗う



夜は早めにねる



© 少年写真新聞社 2025

裏面に続きます

保護者の皆様へ

運動会が無事に終わり、お子様はホッと一息つけましたか。この時期は、緊張が緩み体調を崩しやすくなります。また、水泳学習が始まり、体力を消耗しやすくなります。お子様の食事や睡眠の様子を気にかけていただきますようご協力をお願いします。



6月4日は「むし歯予防デー」です



むし歯を予防するためには、食後の歯みがきが大切です。

また、お菓子や飲み物の選び方もむし歯予防で重要となります。昨年度のハロー！6ちゃんクラス（第1学年実施）の事前アンケートでは、「よく食べるおやつ」として、1位がアイス（77%）、2位がグミ（71%）、3位がスナック菓子（57%）、4位がチョコ（48%）という結果でした。スナック菓子やおせんべい、ゼリー、ヨーグルト、果物・野菜、ふかし芋等、「むし歯になりにくいおやつ（砂糖が少なく・歯にくっつきにくいおやつ）」を選べるよう、お子様へのお声がけをよろしくお願いします。



水泳学習が始まります



6月9日（月）から水泳学習が始まります。それまでに以下のことについてご確認をお願いします。

- ① 健康診断（内科・眼科・耳鼻科等）で治療のお知らせが配布されたお子様は、医療機関を受診してください。未受診の場合、水泳学習に参加できないことがあります。
- ② 欠席等で内科健診・眼科健診・耳鼻科健診等を受けていないお子様は、校医のところで健診を受けてください。（お知らせは、未受診のお子様へ配付済みです。）
- ③ 手や足の爪がのびていないかを確認してください。爪がのびたまま入水をすると、けがの原因となります。

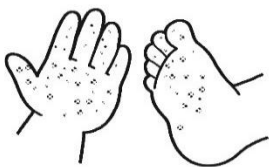


夏に多い“うつる病気”

手足口病

（病原体：エンテロウイルスなど）

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。



咽頭結膜熱（プール熱）

（病原体：アデノウイルス）

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



流行性角結膜炎

（病原体：アデノウイルス）

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



伝染性膿痂疹（とびひ）

（病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など）

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。

