

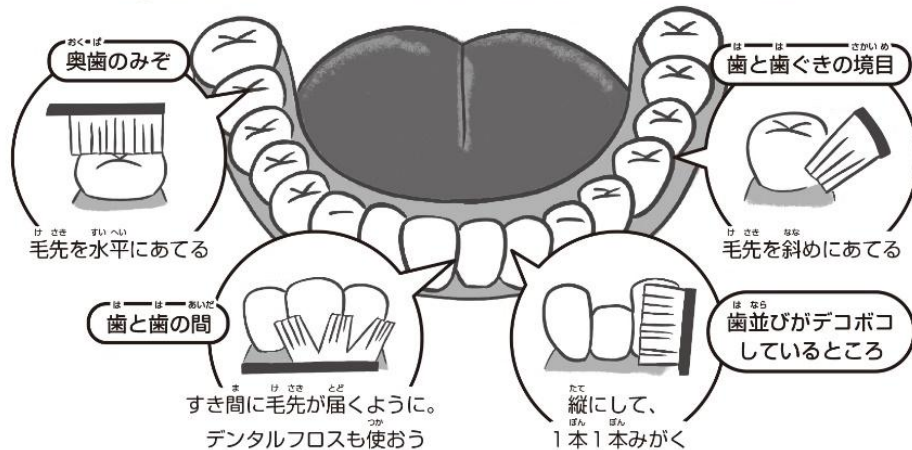
# ☆! ほけんだより! ☆ 6月

令和8年6月1日  
青梅市立新町小学校  
保健室

## ❀ 6月の保健目標 「 歯を大切にしよう 」 ❀

小学生の歯は乳歯（子供の歯）から永久歯（大人の歯）に生え変わり、虫歯にもなりやすい時期です。毎日ていねいに歯をみがいて、じょうぶな歯にしましょう。

### ! みがき残しやすい場所 と みがき方



5月の歯科検診の結果、むし歯またはむし歯になりそうな歯があるに○が付いていた人は、早めに歯科医院を受診しましょう❖

## プールのやぐそく

もうすぐ水泳指導が始まります！楽しく安全に行うためには、プールに入る前の健康チェックが大切です。泳ぐことはとても体力を使うので、少しでも体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。そして、朝ごはんを必ず食べてこまめに水分を補給し、熱中症にも気を付けてください。



睡眠をたっぷり取って  
体調を整える。



朝ごはんを食べて、  
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして  
体の様子を確認する。

- ☒ 体調が悪いところはない？
- ☒ 前の日はぐっすりと眠れた？
- ☒ けがをしているところはない？

### 保護者の方へ

5月にスクリレで保冷材の提供をお願いしたところ、数日で200個以上集まりました。ありがとうございました。保健室での応急手当で大切に活用させていただきます。

### ❀ 健康の記録を返却します ❀

2日（火）に健康の記録を返却します。身長・体重・視力・聴力（4,6年生以外）の結果を確認し、**5日（金）までに**保護者印欄に押印またはサインをして学校に提出してください。