



令和7年6月3日
豊島区立仰高小学校
保健室

仰高スポーツフェスティバルを終え、達成感でいっぱいの子も達です。たくさんがんばった5月を終え、疲れが出たり、気温や湿度が高くなって体調を崩しやすくなったりする時期です。そんな時期だからこそ、よく食べ、よく眠り、体調を整えることが大切です。水泳学習も始まりますので、お子さんの体調管理へのご協力をお願いいたします。



6月9日（月）より水泳学習が始まります。

安全に、そして楽しく取り組めるよう、健康管理や持ち物の準備にご協力をお願いいたします。持ち物は、毎回清潔な状態でご持参ください。

☑水着のサイズの確認は済んでいますか？

体が大きくなっているの、サイズが合わなくなっている可能性があります。
サイズを確認して、小さい場合には、買い換えをお願いします。合わせて、ラップタオルのサイズもご確認ください。

☑持ち物全てに記名をしてありますか？

必ず全ての持ち物に名前を書いてください。
脱ぎ着する服、下着、靴下にも記名をお願いします。
(水泳学習は特に落とし物が多くなります。)



☑朝の健康観察はしましたか？

かぜ症状がないか、熱はないか、朝ご飯は普段通り食べているか、など自宅で健康状態の確認をお願いします。水泳がある日は必ず、「水泳出席カード」を記入してください。

かぜ症状や腹痛、下痢などの症状がある場合には、無理せず水泳学習を休んでください。

☑爪は切ってありますか？

爪が伸びたままだと、思いがけず自分や友達を傷つけてしまいます。水泳学習の前日は爪のチェックをお願いします。

☑耳垢・鼻炎・皮膚症状の治療は済んでいますか？

健康診断で、耳垢、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、アトピー性皮膚炎などで受診のお知らせを受け取ったお子さんは、必ず水泳学習前までに受診し、お知らせを学校へ提出していただくよう、お願いいたします。また、目や皮膚の症状で感染の恐れがあるものや症状が悪化するものがある場合には、参加を見合わせてもらう場合があります。

～水泳後の体調にもご注意を～

- ◆体が冷えることでお腹を壊したり、疲れやすくなったりすることがあります。帰宅後は、よく休息をとるようにしてください。
- ◆目の充血や皮膚のかゆみなどの異常があれば、様子を見て医療機関の受診をお願いします。



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。

歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
＝
セルフケア

定期的な歯医者さんへの受診
＝
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。