

ほ け ん 保健だより



令和7年 7 月 1 日
豊島区立朝日小学校
校長 大島 史絵

きおん たか ひ つづ 気温の高い日が続いていますね。夏休みまであと少しです。暑さに負けないよう、早ね・早起きを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

すいえいじゅぎょう はじ 水泳授業が始まりました！

プールに入る前にチェックしよう

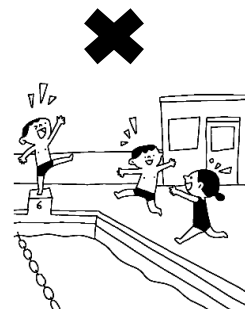
1. プールカードに①体温チェック②参加の○・×③保護者サインはお家の人に書いてもらいましたか。
2. 水着・水泳ぼうし・タオル・水泳カード・水着を入れるビニル袋・手さげバックは持ちましたか。
3. 手足のつめは切ってありますか。
4. 昨日の夜はしっかりとねむることができましたか。
5. 朝ご飯は食べてきましたか。
6. いつもとちがう体の変化はありませんか。



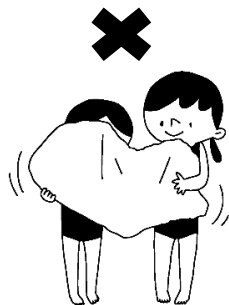
★下着・靴下・持ち物には、名前を書きましょう。

プールでやってはいけないこと

プールサイドでは走りません。走ったりふざけたりすると、すべって転んでしまうので危険です。



体調の悪いときは、水泳の授業は休みましょう。また、タオルの貸し借りをしてはいけません。

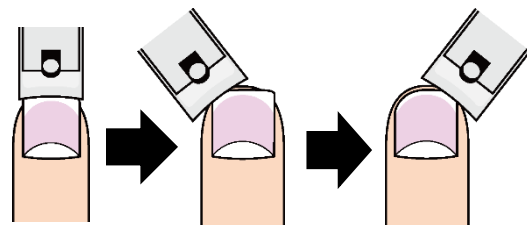


つめの切り方

プールに入る前に、自分でつめを切っておきましょう。

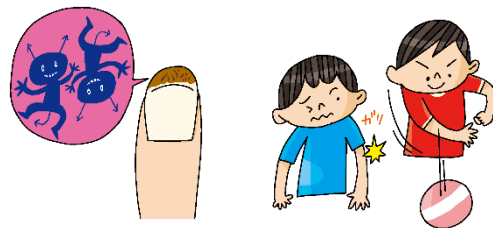
① 白い部分を少し残して切ります。

② 角は白い部分を少し残して、丸みをつけて切ります。



つめをのばしていると…

つめによごれや細菌が入りこんだり、ものが当たったときに割れたり、ほかの人とぶつかったときに傷つけたりしてしまふことがあります。



おうちの方へ

※来月以降、保健だよりの紙面での配布をやめ、ホームページ・すぐーるでの配信とします。

「歯みがき指導」の実施にご協力いただき、ありがとうございました。1・2年生は第一大臼歯の「つつこみ磨き」、3年生はおやつの食べ方、4年生はフッ素の作用、5・6年生は歯肉炎・第二大臼歯について学習しました。

歯垢染色液を使用した歯垢の染め出しをすることで、子供たちは自身の歯のみがき方の課題を発見し、どうみがけば歯垢が落ちるか考え、実践することができました。また、普段歯科医院で働いている歯科衛生士さんから、歯みがきやうがいの方法、歯ブラシの選び方を教えていただくことで、意欲的に学習に取り組むことができていました。



<6年生>

<2年生>



<3年生>



熱中症を予防しましょう！

6月後半から、厳しい暑さが続いています。本校では、熱中症対策として、体育や休み時間の前後に水分をとるよう指導しています。また、暑さ指数に応じて屋外での体育や休み時間の外遊びの可否を判断しています。保護者の皆様には、お子様に水筒を持たせる、通気性の良い服装をさせるなど対策を立てていただければ幸いです。

学校に持参して良い水筒の中身は、「水・お茶・スポーツドリンク」です。スポーツドリンクは水分と塩分を同時に補うことができるため、熱中症予防に効果的ですが、過剰摂取は肥満やむし歯、高血糖の原因にもなります。そのため、ご家庭で水筒の中身を検討していただくようお願いいたします。

7月の健診・保健行事について

★ 朝日健やかフォーラム 7/22(火) 14:30～16:00

・・・「子どもたちを性暴力の被害者・加害者・傍観者にならないために～私たち大人できること～」

について、慶應義塾大学 SFC 研究所上席所員 小笠原 和美 様による講演会を実施します。

保護者の皆様ができる性教育や性被害発生時の初期対応についてもお話いただける貴重な

機会ですので、ぜひご出席ください。詳細は、「朝日健やかフォーラムのご案内」をご覧ください。

