

ほけん 保健だより



令和8年6月30日
豊島区立朝日小学校
校長 熊田 和則

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・朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

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

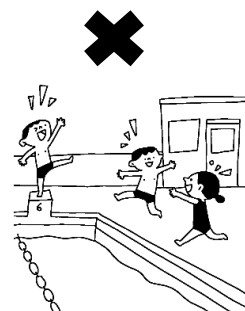
1. プールカードに①体温②参加の○
×③保護者サインはお家の人に書いてもらいましたか。
2. 水着・水泳ぼうし・タオル・水泳カード・水着を入れるビニル袋・手さげバックは持ちましたか。
3. 手足のつめは切ってありますか。
4. 昨日の夜はしっかりとねむることができましたか。
5. 朝ご飯は食べてきましたか。
6. いつもとちがう体の変化はありませんか。



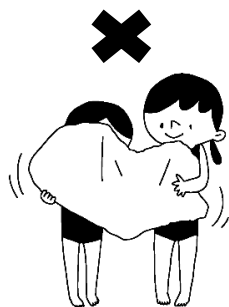
★下着・靴下・持ち物には、名前を書きましょう。

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。

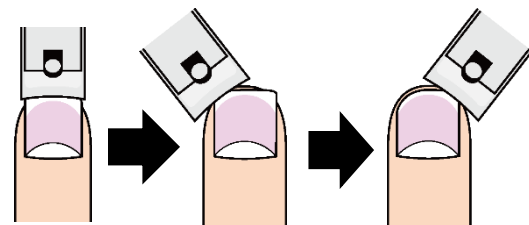


つめの切り方

プールに入る前に、自分でつめを切っておきましょう。

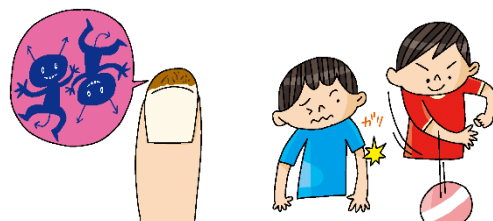
① 白い部分を少し残して切ります。

② 角は白い部分を少し残して、丸みをつけて切ります。



つめをのぼしていると…

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うことがあります。



おうちの方へ

「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年生はおやつを食べ方、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ました。

<6年生>



<3年生>



<4年生>



熱中症を予防しましょう！

夏の厳しい暑さが本格化してきました。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。特に、朝食の欠食や睡眠不足は、塩分や水分の不足、体温調節機能の低下を引き起こし、熱中症になるリスクを高めます。規則正しい生活習慣をお子様に意識させるよう、ご協力をお願いします。



7月の健診・保健行事について

- ★ 眼科健診 7月8日(水)・・・全校児童が対象です。
- ★ 色覚検査 7月8日(水)・・・4年生希望者が対象です。

本来、6月3日(水)に予定していましたが、台風による休校で延期となりました。

