



6がつ ほけんだより

令和8年6月1日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用
【家庭数配付】

じめじめした梅雨の季節がやってきました。雨の日が続くと、なんとなく気分がすっきりしないこと
もありますね。そんなときこそ、「早ね・早おき・朝ごはん」を意識して、元気に過ごしましょう。ま
た、これからは熱中症にも注意が必要です。こまめに水分をとることを心がけ、体調が悪いときは無理
をせず、早めに休むようにしましょう。



6月 健康診断の予定



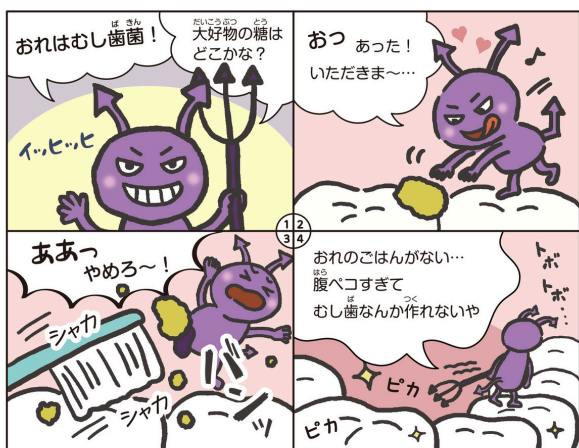
げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
1 しかけんしん 歯科健診 ねんせい (5年生)	2 ないかけんしん 内科健診 ねんせい (1年生)	3	4 しかけんしん 歯科健診 ねんせい (4年生)	5 じんぞうけんしん 腎臓検診 よびび 予備日		
8	9 しかけんしん 歯科健診 ねんせい (6年生)	10	11 しかけんしん 歯科健診 ねんせい (3年生)	12		
15	16 しかけんしん 歯科健診 ねんせい (2年生)	17	18 しかけんしん 歯科健診 ねんせい (1年生)	19		

歯科健診で 注意すること

朝、家でしっかり歯をみが
いて登校しましょう。



むし歯菌と競争だ!



ポイント 食べた糖がむし歯菌の餌になります。むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。



暑さに慣れるために
軽い運動から始めよう!

覚えておこう!! プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

準備運動を
する

プールサイドを
走らない



タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

保護者の皆さまへ

水泳指導について

6月1日(月)から水泳指導が始まりました。お子様の体調をよく見ていただき、健康観察をお願いします。また、以前より「治療のおすすめ」についてご案内しておりますが、検査・健診の終了後、必要な児童には随時「治療のおすすめ」を配付しています。できるだけ早めに医療機関を受診していただき、学校にご提出くださいますよう、お願いいたします。