



# 6月号

【家庭数配布】

令和5年6月8日  
練馬区立練馬小学校  
保健室

4月から始まった定期健康診断が終わりました。自分の体の様子を  
知ることができたでしょうか。ずっと健康に過ごせればよいですが、  
時には病気やけがをすることがあります。そのため、病気やけがをしない  
ように予防する行動や方法を知っておくことはとても大切です。

歯科健診では、むし歯が見つかった人もいますね。むし歯になってし  
まった歯は、元に戻すことができません。毎日ていねいに歯みがきを  
することは、むし歯を防ぐことにつながります。



## ☆歯みがきのポイント☆

☑みがく順番を決めて、みがき残しをなくそう！



☑食べたら歯みがき。忘れずに！



暑さに負けないじょうぶな体！！

暑さに体を慣らしておこう

## ☆熱中症予防のポイント☆

- ・こまめな休けいと水分をとること
- ・涼しい服そを心がけること
- ・外では帽子をかぶること
- ・体を動かして、暑さに慣れておくこと
- ・すいみんと食事をしっかりとること



うらめん  
裏面あり

すいえい がくしゅう はじ  
**☆水泳の学習が始まります☆**

☑すいみんや食事をしっかりと、体調を整えましょう。

☑特に目や耳の病気がある人は、水泳が始まる前に治療を済ませましょう。

~~~~~ ♪ プールに入る前に ♪ ~~~~~

**前日**にすること

みず なか 水の中では、いつも以上に  
 たいりょく つか 体力を使います。少しでも気  
 になることがあるときは、先  
 せい つた 生に伝えましょう。

つま切り



目そうじ



早ね

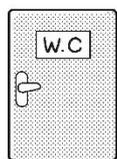


**当日**にすること

朝食を食べる

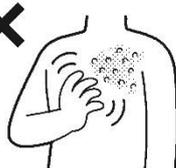
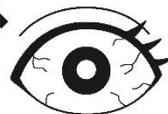
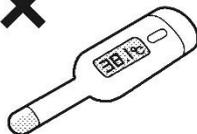


トイレへ行く



体調のチェック

(体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など)



© 少年写真新聞社 2023

**保護者の皆様へ**

今年度の定期健康診断は終了しました。医療機関への受診や相談が必要なご家庭には、健康診断の結果をお配りしています。受診後に、報告書を学校にご提出ください。

最近、保健室へマスクをもらいに来る児童が目立ちます。多くは給食当番の児童です。給食当番はマスクをして配膳を行いますので、ご準備をお願いします。また、ランドセルに予備用マスクを入れておいていただくと助かります。(不織布マスクでなくても構いません。)

どうぞよろしくお願いいたします。

