

ほけんだより NO. 3

令和 7 年 6 月 4 日

練馬区立旭町小学校

1・2年生のみなさんは おうちのひとと いっしょに よみましょう。

みなさんが新しいクラスにも慣れてきて、毎日、元気にすごすようすを見ることができて、とてもうれしいです。

遊び方もじょうずになってきて、中休みや昼休みのけががへってきています。せまいところで走ってころんだり、人にぶつかったりして、けがをしてしまう人もいますので、教室やかいだん、ろうかでは、ひきつづき、走ったりせず、おちついて過ごしましょう。

休み明けに体調をくずす人がふえています。学校がお休みの日も、できるだけ、朝起きる時間、夜ねる時間、食事の時間がずれないようにして、生活リズムが大きくくずれないようにできるとよいですね。

保護者の皆様へ

6月中旬～下旬の健康診断予定

17日（火） 聴力検査【1・2年生】

18日（水） 聴力検査【3・5年生】

検診当日は耳が見える髪型にしてください。4・6年生の聴力検査はありません。

27日（金） 6年移動教室前健診

水泳指導の参加は、内科、耳鼻科、眼科検診を受けてから可となります。まだ、検診を受けていないお子様は、校医さんの病院で早めの受診をお願いします。

すべての検診結果は、7月中旬にプリントでお知らせします。プリントとあわせて「よい歯バッジ」も配布します。

よくかむといいことあるよ

- ・ えき せん じょうこう か
だ液の洗浄効果
でむし歯の予防
- ・ はや ぐ ぼう し けんこう
早食い防止で健康
的にダイエット！
- ・ うご し げき
あごを動かす刺激
で脳も活性化



だから重要！ 寝る前の 歯みがき

すい みんちゆう
睡眠中はむし歯菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし歯になりやすい環境です。

