

お子様と一緒に読んでください。



令和7年 6月 3日
練馬区立泉新小学校
校長 山岸 史子
養護教諭 田代 鈴花

6月は気温差や天候の移り変わりが激しく、暑い日には夏日の気温の日もあります。体育学習発表会の疲れが出てきているところに、水泳が始まります。いつもより早く就寝したり、休日はゆっくり過ごす時間を確保したり、体調と相談しながら過ごしましょう。

早めの受診を

4月5月の定期健康診断では、ご家庭でのご協力ありがとうございました。結果は、6月中旬ごろに封筒に入れてお渡しいたします。

現段階では、①健診の結果で病院受診をしたほうが良い場合、②健康診断に欠席した場合、の2種類のお知らせを配付しております。お子様がお知らせを持ち帰りになっている場合は、受診のご協力と、その後の「受診報告書」の提出をお願いいたします。

特に耳鼻科健診・眼科健診・内科健診の受診のすすめが出ている方は、6月9日(月)からの水泳指導までに受診していただきますようご協力をお願いいたします。

6月9日(月)から水泳が始まります。

体調に気を付けて取り組みましょう。

ご家庭では朝の健康観察を行っていただきますようお願いいたします。



耳掃除をしましょう。

中耳炎などの病気の予防になります。

爪を切りましょう。

友達にケガをさせてしまうだけでなく、本人もとても痛い思いをします。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



よい歯のバッジをくばります

今年も6月4日の虫歯予防デーに配付します。定期健康診断の歯科検診を受けた人全員に配ります。(欠席していた人は、6月10日(火)の中休みに欠席者健診をしますので、その時にお渡します。)

3, 4年生の保護者の方へ

6月10日(火)に歯垢染色を行います。以下のものをご用意ください。

- ・歯ブラシ
- ・ハンドタオル
- ・手鏡
- ・コップ (プラスチックまたは紙コップも可)
- ・赤えんぴつ
- ・汚れてもいい洋服を着てくる

歯垢の正体は?

みなさんの口の中にはいろんな細菌(常在菌)が住んでいます。むしろ歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっくと、そこにはほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1~2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには?

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。



傘の使い方に気を付けましょう



自転車にのらない



ふりまわさない



ならんで歩かない