

ほけんだより

令和7年6月2日
調布市立若葉小学校
校長 内藤みゆき
養護教諭

もうすぐわかばスポーツ大会ですね。本番で力を発揮できるように、けがに気をつけて、体調を整えましょう。また、蒸し暑い日が多くなりますので、熱中症にも気をつけましょう。

運動前にチェック！

ケガを防ごう！



ぜんじつ
前日はよく
ね
寝ましたか？

つめ
爪は切って
ありますか？



じゅんぴうんどう
準備運動は
しましたか？

ちようしょく
朝食は
食べましたか？



くつ
靴のサイズは
合っていますか？

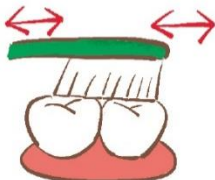
できているかな？

正しい歯のみがき方

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。次の4つを意識してみがきましょう。



かる
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が
大切だと言われたことが
ある人は多いと思います。
では、なぜ「寝る前」な
のでしょうか。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている
間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口
の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂
糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活
動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減
るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中
に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

水泳学習が始まります！

6月20日（金）から2・3・5年生は水泳学習が始まりますね。安全に楽しく水泳をするために、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えて参加しましょう。



目・鼻・耳に病気がある人は
お医者さんに相談する



十分に睡眠をとる



手足の爪を切っておく



耳そうじをする

このような時は プールに入れません

- ☒ 熱がある
- ☒ 下痢をしている
- ☒ 目が赤い
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 吐き気がある

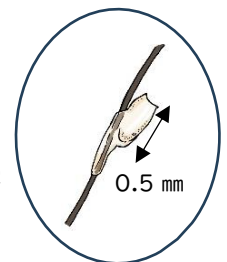


⚠ アタマジラミにご注意ください

アタマジラミは季節を問わず発生しますが、毎年この時期に多くなる傾向があります。どんなに清潔にしている、頭を寄せ合ったり、タオルや寝具を共有したりすることで寄生が起こります。

アタマジラミがいるかどうか調べる時は、髪の毛に産み付けられた卵を探してみてください。卵は耳の後ろや後頭部などに多く見られると言われています。一見フケに似ていますが、卵の場合はしっかりと髪の毛にくっつき、なかなか指で取れないので、区別することができます。

もしアタマジラミの卵と疑わしきものがついていましたら、皮膚科等にご相談ください。また、学校にもお知らせくださいますようお願いいたします。



食中毒予防 3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。

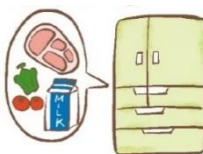
つけない

手や調理器具をしっかりと洗流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。



増やさない

食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。



6月の予定

27日（金）色覚検査 4年

※色覚検査は他学年でも実施
できます。希望される場合は
担任にご連絡ください。