

# ほけんだよ 6月

令和8年5月29日  
江東区立第七砂町小学校

今年も梅雨の時期がやってきました。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいます。一方で、実は雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を過ごすことができます。外出する人が減って、外界からの音が減った静けさや、しんと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。情報があふれている時代だからこそ、自然の音や景色を感じて過ごす時間は貴重かもしれません。



## 6月の保健目標

## 歯と口を大切にしよう

歯や口の健康を守るのはチーム戦です。このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

### メンバー① 歯みがき



毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

### メンバー② だ液



よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さんです。

### メンバー③ 歯医者さん



予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須です。

### メンバー④ 免疫力



正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

## 危険 傘さし注意!

傘の使い方だけがをしたり、させてしまったり、事故にあってしまうこともあります。傘の使い方に気を付けましょう。



傘を振り回さない



横に並ばない



傘の持ち方に注意する



周りをよく見て歩く

# はな 話すことは、こころ 心をつなぐこと

ともだち 友達とのやりとりでスマホやタブレットを使うことが増えていませんか？すぐに連絡をとれる手段として便利ですが、直接顔が見えないため、相手の気持ちがわかりにくく、思っていたことと違って伝わってしまうこともあります。本当に伝えたい気持ちは、ぜひ直接顔を見て伝えてみてください。

## ちよくせつはな 直接話すことのメリット

- 声のトーンや沈黙の長さ、表情などで、言葉とは別の気持ちにも気づけます。
- 相手の反応を見て話せるので、誤解や行き違いが減ります。
- 「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が絆を強くします。



## スクールカウンセラー来校日

★都 SC (木曜日)

2日(火)、11日、18日、25日

★区 SC (月曜日)

1日、15日、22日

相談を希望する場合は、学校まで御連絡ください。(学校代表:3644-0543)



## 6月の保健行事

※変更があるかもしれません。

日にち	内容	対象	準備と注意
6月	1日(月)	5年生	とても小さい音を聞く検査です。 会場では静かにしましょう。
	2日(火)	3年生	
	3日(水)	2年生	
	8日(月)	1年生	
	9日(火)	1年生	朝ごはんの後に丁寧に歯をみがきましょう。
	11日(木)	2年生	
	22日(月)	3年生	学校歯科医の先生から、歯のお話をしてもらいます。歯垢(プラーク)の染め出しなどを1クラスずつ行います。3年生には、用意するものなどを別のお手紙で連絡します。
	23日(火)	3年生	
25日(木)	6年生	しおり(健康調べ)を忘れずに記入しましょう。	

### ～保護者のみなさまへ～

5月から寒暖差、急な雨など天候の変化もあってか、体調が優れない児童がいるようです。新年度が始まり、運動会練習、本番と一気に駆け抜けた2か月で疲れが出ている児童もいます。いつもより早めに布団に入って休むことや、朝食を一口でも摂ること、また忘れがちですがこまめに水分補給することなど、ご家庭でも引き続き声をかけていただきますよう、よろしく願いいたします。

### ○健康診断の結果のお知らせについて

健康診断の「結果のお知らせ」を御提出いただきありがとうございます。内科(皮膚疾患)、眼科、耳鼻科については、各学年の水泳指導が始まる前に御提出ください(目や耳の病気は、プールに入ることによって悪化する場合があります)。安全に水泳指導ができるよう御理解と御協力のほどよろしく願いいたします。

