

ほけんだより 6月

令和7年6月4日
東広島市立乃美尾小学校

力を合わせて一生懸命練習した運動会も終わり、ほっとしている頃ではないでしょうか。本番では、真剣に競技に打ち込むみなさんのカッコいい姿を見ることが出来ました。がんばった経験は一生の宝物になると思います。

さて、いよいよ今月から水泳の授業が始まります。安全に、楽しく授業が出来るように準備しておいてほしいこと、守ってほしいことがあります。

水泳がはじまる前の準備

★体調を整えておきましょう。

★けがをして傷がある人（出血しているなど）は、担任の先生か、保健室の先生におしえてください。



つめを短く切っておこう。

つめが伸びていると、けがさせてしまうことがあります。自分で切ったことがない人は、おうちの人をお願いしてください。



耳のそうじをしておこう。

耳の中の汚れがたまっているままプールに入ると、よごれがふやけてふくらみ、音が聞こえにくくなったり、耳の感染症になってしまったりすることがあります。

覚えておこう！
プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする

プールサイドを走らない



タオルの貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です

毎日のはみがき、しっかり出来ていますか？給食後のはみがきの様子を見てみると、早く遊びに行きたいのか、ササっとみがいて終わり！の人も見かけます……。もうすぐ歯科検診もあります。大切な歯を健康に保つために、歯みがきのポイントをおぼえておきましょう。

はみがきのポイント

- ① こきざみに歯ブラシを動かす。
- ② 軽い力で優しくみがく。
- ③ 歯ブラシの毛先を歯の面にしっかり当てる。

歯ブラシの当て方



保護者の方へ

6月の健康診断スケジュール

検診内容	対象学年	日程	備考
歯科検診	全学年	6/11（水）	
耳鼻科検診	1・3年生	6/19（木）	調査票を6/5（木）に配布、6/11（水）に回収します。必ず記入をお願いします。

