

# ほけんだよし 6月

2026/06/02

子どもたちが一生懸命に取り組んだ「運動会」が終わりました。1年生は「小学校初めての運動会」。6年生は、「小学校最後の運動会」2・3・4・5年生は進級して初めての大きな学校行事、どのような気持ちが残ったのでしょうか？みんなで一つのもので作り上げていく楽しさと、難しさを経験した子どもたちは、運動会を通してとても成長を感じています。

6月に入りました。疲れもたまってくる頃です。無理をすると長引いてしまうこともあります。朝から体調が悪いときは無理せず家でゆっくり休みましょう。ご家庭での、朝の健康観察よろしくお願いします。



歯や口の健康を守るのは★チーム戦★

| メンバー①                               | メンバー②                                | メンバー③                                 | メンバー④                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 歯みがき<br>毎日のていねいな歯みがきが<br>口腔ケアの基本です。 | だ液<br>よく噛むことで分泌される<br>だ液は口の中のお掃除屋さん。 | 歯医者さん<br>予防歯科のためには<br>プロによるクリーニングも必須。 | 免疫力<br>正しい生活習慣で細菌に負<br>けない免疫を鍛えましょう。 |

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。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

6がつ4にち もく 4ねんせい は み が き し どう ひ わすれもの  
6月4日（木）：4年生は歯みがき指導の日です！！忘れ物をしないようにしましょう☆彡

## は み が し どう もの 歯磨き指導持ち物

\* 歯ブラシ (いつも家で使っている歯ブラシを持ってくる！)

\* コップ \* 赤鉛筆 \* 筆記用具 \* 手鏡 (大きめでスタンド式のもの)

\* 洗濯バサミ2個 (タオルを止めるのに使います)

\* タオル (大き目の方がいいです。服が汚れないように胸にかけます。)

## 近くなっていますか？ 目とモノの距離

近視にならないようにモノを見るときは、30cmは離すこと。「知ってるよ」という人も、気づかないうちに近くなっていますか？



### 近くなりがちなのはこんなとき



- スマホなど小さな画面を見るとき
- ゲームや動画に熱中しているとき
- 姿勢が悪くなっているとき  
(寝転がって見るのもNG!)
- メガネの度が合っていないとき

知っていると、自分で気づくことができるかも。休憩を挟んで距離をリセットしましょう。

近視は成長期の間は進むと言われ、進んだ近視は自然に治ることはありません。成長期こそ、近視にならない生活を！

近視の子供もたちが増えています。スマホ・タブレット・ゲーム・テレビ・読書など見る位置・時間

気をつけましょう。近くのものを見るときは30cm以上目を離します。

お知らせ  
ねが  
お願い



\*学校で、下着や洋服が汚れてしまった場合は保健室で

貸し出しをします。洗濯してからお子さんを通して

返却 してください。また、パンツ（下着）は、学校か

ら貸し出したものは差上げるので、新しいものを

購入 し返却 してください。

\*学校内でおきた「首から上の怪我」は、怪我の大小にか

かわらず保護者の方へご連絡をさせていただいていま

す。場合によっては医療機関の受診や、学校から緊急

搬送することもあります。逗子市教育 委員会から4月

6日に送付されたマチコミメールをご確認ください。

ご理解ご協力 をよろしくお願いいたします。