



令和7年6月2日

せいわにしょうがっこうほけんしつ
成和西小学校保健室

No.13

新学期が始まって、あっという間に2か月が経ち、6月は梅雨の時期になります。
この時期は、真夏のように晴れて暑い日もあれば、雨が降り半そででは寒い日も
あります。衣服の調節をして、風邪をひかないようにしましょう。

6月の保健目標 歯を大切にしよう



歯のことを知ろう！

切歯（前歯）

おしごと

はさみのように、
上下の歯で食べ物
をかみ切ります。

犬歯

おしごと

食べ物をちぎったり、
引きさいたりします。

臼歯（奥歯）

おしごと

食べ物を細かく
すりつぶしたり、
かみくだきます。

歯はとてもかたい！

歯の表面を覆っている「エナメル質」は、

鉄やガラスよりもかたく、宝石の「水晶」と
同じかたさと言われています！

水晶



本校では、歯と口の健康週間に伴って、歯に関する行事が行われます。

「よい歯の児童生徒の審査」では、学校代表として、6年生の森下十愛
さんが選ばれました。

また、「歯・口に関する図画・ポスターコンクール」では、本校から
1年生の上嶋崇之介さん、川北希実さん。2年生の佐原怜奈さん、
藤生愛彩志さん、山邊凜乃さんの図画が選ばれました。作品につきまし
ては、後日、伊賀歯科医師会にて審査をしていただきます。



プールがはじまります！



6月25日から、いよいよプール水泳が始まります。みんなで楽しく安全にプール水泳を行うために、前の日や当日に気をつけてほしいことがあります。

まえひ 前の日



① 早めに寝て、しっかり睡眠時間をとる

寝不足だと泳いでいるときに具合が悪くなってしまうことがあります。

9時には寝られると良いですね！

② 手と足の爪を切っておく

爪が長いと泳いでいるときに自分や友達を傷つけてしまうかもしれません。

③ 耳掃除をし、体をきれいにしておく。

みんなで入るプールです。前の日はお風呂に入って清潔にしておきましょう。

プールカード



年 名前

プールがある日は、必ず「プールカード」で健康観察をしましょう。

月 日	体温	朝食	プールの参加について	お家の人から学校へ (プールに入れる理由や担任に伝えたいことなど)	保護者 印	担任 印
	℃	食べた 食べていない	入ります 入りません			
	℃	食べた 食べていない	入ります 入りません			
	℃	食べた 食べていない	入ります 入りません			
	℃	食べた 食べていない	入ります 入りません			
	℃	食べた 食べていない	入ります 入りません			

※ 熱い水泳ができるように、生活のペースや体調に注意しましょう。特に、「早寝・早起き・朝ごはん」をして、元気な状態で学校に来ましょう。

※ 学校でも健康観察をしますが、気になる様子などがあつたら「お家の人から学校へ」にご記入ください。

※ 学校で体調がすぐれない場合などは、「入ります」の〇があつても、入水を中止することがあります。

※ 記入もれやカードのどれがあつた場合は、入水できません。必ず健康観察・記入をしていただくようようしくお願いいたします。

プールがある日は、必ずていねいな

健康観察をしましょう！

健康・安全に水泳を行うために、

朝ごはんも、食べてきてください。

※保護者印を、忘れずにお願ひします。

とうじつ 当日(プールに入る日)

① 健康観察をする

頭が痛い、おなかが痛い、熱があるなど具合が悪いところがないか体調を確認しよう。

プールカードは、おうちの人の押印を忘れずに！

※記入もれや、押印忘れ、水泳カードを忘れた場合は、入水できませんので、

ご了承ください。忘れた場合、保護者連絡もいたしません。

② 朝ごはんをしっかり食べてくる

おなかが空いた状態だと力が出ませんし、具合が悪くなってしまうこともあります。

食べ過ぎもよくないので、ちょうど良い量（腹八分目くらい）を食べましょう。

③ プールの前にトイレはすませておく

プールに入っておなかが冷えるとトイレが近くなることもあるので、事前にすませておきましょう。