

# ほけんだより

令和7年6月2日  
荒川区立第二日暮里小学校  
校長 池田 真由美  
養護教諭

## ジメジメ梅雨の季節こそ生活リズムを大切にすごしましょう！

梅雨が近づくこの時期は、寒くなったり暑くなったりと気候の変化も著しく、子どもも大人も体調を崩しやすくなってきます。こまめに水分補給を行ったり、衣服の調節や室内の温度調節にも気を配りながら、『早寝・早起き・朝ごはん』で、生活リズムを整えて元気いっぱい過ごしていきましょう。

## 6月4日から11日は 歯と口の健康習慣！

6（む）4（し）と読めることから、6月4日は虫歯予防デーです。6月4日から10日間を歯と口の健康習慣といい、歯や口の中の健康を見直す1週間とされています。みなさんには毎日磨き残しのない、丁寧な歯みがきを心がけ、健康な歯でいて欲しいと思います。

よくかむと、どんないいことがある？

食べ過ぎ（肥満）を予防

歯・口の病気を予防

味覚が発達する

言葉の発音がよくなる

# “リラックス をこころが けよう”

5月、運動会も終わり、ホッと一息したと思います。ホッと一息深呼吸することが、実はリラックスをするのにとっても大切なことです。ちょっと疲れたとき、ぜひご家庭で良い姿勢で深呼吸を試みましょう！



## ふわふわことばとちくちくことば



学校でも、ふわふわことばとちくちくことばの指導をしています。ふわふわことばとちくちくことばの絵本からふわふわことば迷路を保健だよりに載せました！ぜひ、親子でやってみてください。