

ほけんだより

令和8年 5月 28日

江東区立香取小学校

校長 石邑 由紀子

養護教諭 年見 佳子

すこやか

気温が高くなり、夏のように暑い日もあったり、雨が降って肌寒い日もあったりして、気温が急に上がったり下がったりする時期ですね。

衣服で上手に体温調節をしながら、体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。

また、梅雨入りすると雨が多くなるので、湿気対策も大切です。自分たちでできる対策について考えてみましょう。

湿ったものをそのままにしておく…



梅雨の季節は雨が降る日が多くなります。すると、服やくつ下、くつなどが雨や汗でぬれることも、当然ありますよね。

そんなとき、ぬれた服やくつをそのままにしておく、あとでくさくなります。

くさくなるのは、ぬるい温度で長い時間ほっておかれた服やくつの中で雑菌が増え、それがにおいの元を増やしているからです。

雨や汗でぬれっぱなしにしない！2つの行動を忘れずに！

服は帰ったらすぐに
せんとくに出す！



くつは
干してから
片づける！



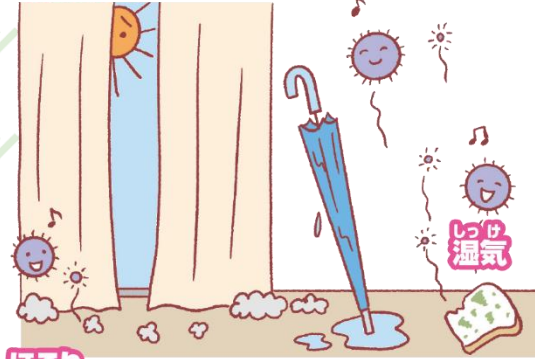
ぬれた服やくつ下は、すぐにせんとくに出しておこう！
くつは、晴れた日は外に、雨の日は室内で新聞紙を入れて乾燥させてから片づけよう！



ひそかに近づいてくる かびにご用心…

梅雨の時期は、あたたかい気温、湿気、ほこりなどで、布や食べ物がかびないように、注意が必要です。みなさんにもできる対策をご紹介します。

あたたかさ



ほこり

かんき 換気する



けつる 結露をふき取る
(窓などについたしずく)



こまめに掃除をする



気温が高くなる季節は、食中毒にも注意が必要です！食べ物は出しっぱなしにしないようにしましょう！

6月は
歯と口の
健康週間

一生使う歯を大切にするために毎日の歯みがき
はもちろん大切です。とくに寝る前の歯みがき
はていねいにしましょう。また食事のときはよく
かんで食べるようにすると、
だ液が出て、むし歯予防や、脳の発達、消化
を助けるなど、全身の健康にいい働きをして
くれます。

傘のさし方
大丈夫ですか？

雨の日は、
ぬれないよう
に工夫しながら
傘をさすと
おもいますが、
こんな傘のさ
し方をしていませんか？
前から雨が吹き込んでくるからと、傘を前にか
たむけすぎていると、傘で前が見えなくなり、前
から来た人にぶつかったり、車や自転車に気付く
のが遅れたり、思わぬ事故に遭う危険が高くな
ります。雨が多くなる時期です。雨の日の安全な
歩き方、傘のさし方について、考えてみましょう。