

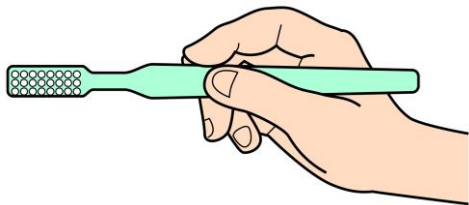
6月の保健指導 歯を大切にしよう

毎日の健康観察や校内体制へのご協力、誠にありがとうございます。新しい学校生活にも慣れてきた一方で、疲れが出やすい時期でもあります。引き続き、ゆっくりとお風呂に入ったり睡眠を十分とったりして、心も体もリラックスさせていきたいと思えます。

歯は食べ物を噛むだけではなく、発音を助けたり、顔の形を整えてくれたりと、様々な働きをしていて、私たちの生活にはなくてはならない大切なものです。一生物の歯ですから、これからも歯を丁寧にブラッシングしていきたいですね。

歯みがきの基本 次のことに気を付けて、歯みがきすることが大切です。

えんぴつ持ちで持ってみよう



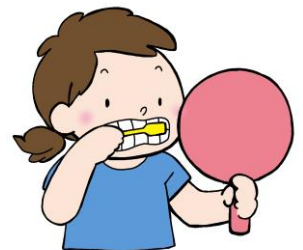
力が入りすぎないように歯ブラシを持ちましょう。

軽い力で小刻みに動かそう



軽い力でシャカシャカと、毛先を歯に当てましょう。

1本1本みがこう



鏡を使うと、上手にみがけますよ。

6月の健康診断



- 16～24日 計測・視力・聴力〔各学年、4・6年は聴力なし〕
 ＊密を避けるため各クラスで1時間利用し、機器は1度ずつ消毒します。
 17日（水） 尿検査〔全学年〕＊当日に必ずご提出ください。
 24日（水） 尿検査〔月経等での未提出者〕

尿検査について

前日に、容器と共に別紙詳細を配布いたします

回収日 **6月17日（水）** 朝 9:00 に業者が回収します。

- 17日（水）当日起きてすぐの尿の採取をお願いします。
尿は8時間後には成分が変化し、検査結果が変わる可能性があります。
- 前日は寝る前に必ず排泄をお願いします。
- 月経等で当日提出できない場合は、担任に必ずお伝えください。
この場合の予備日は、翌週24日（水）となります。
よろしくお願いいたします。



『熱中症を予防しよう!』を配布しました



先日、教職員で暑さ指数（WBGT）について校内研修を行いました。

急に暑くなる日もあり、まだ体が暑さに慣れていないため、この時期は熱中症になりやすいです。またマスク着用により、熱中症のリスク増加も懸念されます。なぜなら、ひとは汗をかいたり呼吸で冷えた空気を吸い込んだりすることによって熱を発散し、体温調整をしているからです。マスクにより、自分の温かい呼吸しか吸えず、体に熱がこもりやすくなってしまいます。

お子さんの変化を教職員で丁寧に見取っていきますが、ご家庭でも熱中症について再度ご確認くださいいただけると幸いです。

熱中症になりやすいとき

- ・ あつい、じめじめする
- ・ 風がない
- ・ 日ざしがつよい
- ・ しめきった部屋
- ・ 急にあつい日

熱中症になりやすいひと

- ・ こまめに水分をとらない
- ・ 朝ごはんを食べてない
- ・ 体調がわるい(風邪・おなかが痛い など)
- ・ 暑さになれていない

* 暑さ対策として、ご家庭の管理の下、冷感タオルや日傘等を使用するのは構いません。その際は、連絡帳にてご一報いただけると幸いです。

挑戦してみよう!



応募要項

1. B5サイズ（18.2cm×25.7cm）からA3サイズ（29.7cm×42cm）までの画用紙に描いてください（作品の向きは問いません）。
2. ポスター原画としての使用を前提とし、「手を洗おう、きれいな手!」「せっけんで手をきれいに洗おう」などの標語を入れてください。
3. 画材は絵の具、色鉛筆など自由です（原画での応募に限ります）。
4. 未発表のオリジナル作品に限ります。
5. 1人何作品でも応募できます。

6月30日（火）までに担任を通してご提出ください。

学校でまとめて、応募いたします。

期限を過ぎると応募できないこともあります。ご了承ください。