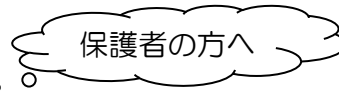




むしむしとあつい日が続いていますね。通常登校になってから、2週間がたちました。学校の生活にはなれてきましたか？
久しぶりの毎日の学校、あつさもあり、リズムが整うまではつかれてしま
うよね。保健室に来室する子も多かったです。
特に多かったのは、休み時間の後の頭痛やめまい、だるさなどの軽いねっ
ちゅうしょうの子です。マスクをつけているとあついし、のどのかわきも感
じにくくなります。こまめに水分をしっかりととりましょう。少しでも具合が
悪くなったら、遊びをやめてすぐに保健室に来てください。



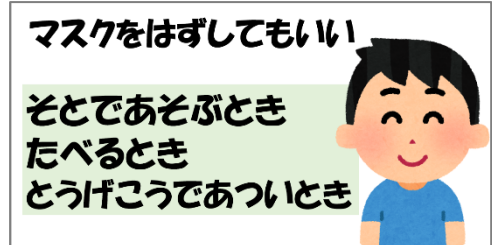
◆ 熱中症対策のお願い(マスク・水筒) ◆

新型コロナウイルス対策にご協力いただきまして、ありがとうございます。
マスクの着用を、お願いしているところですが、学校では以下の場合にはマスクを外しても良いと指導して
います。(熱中症予防として。屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、マスクをはずすように環
境省、厚生労働省から通知がきています。)

暑さや息苦しさを感ずる際には、マスクをはずして登校する
ように、ご家庭でもお声がけをお願いいたします。

また、登下校時にも水分をとれるように、**必ず水筒を持た**
せてください。ご協力どうぞよろしくお願ひいたします。

熱中症予防の冊子をお配りしました。お子さんと一緒にお読
みください。(麦茶の引換券がついています。)塩分チャージタブレットもお配りしました。ご家庭での熱
中症対策としてご使用ください。



スクールカウンセラー来校日

- ・7月10日(金)午前
- ・9月18日(金)午後
- ・10月5日(月)午前
- ・11月6日(金)午後
- ・12月18日(金)午前
- ・1月22日(金)午後
- ・2月19日(金)1日



※近くなりましたら、随時ほけんだよりでお知らせします。

今年は、**小高佐友里先生**にお世話になります。
お困りのことやお話ししたいことがありましたら、
ご相談ください。ご希望の方は、担任または小菅まで
ご連絡ください。

健康診断のお知らせ

6月25日(木)に身体計測・聴力検査・
視力検査を行います。

- ・1～6年生(学年ごとに実施)
- ・持ち物：めがね(ある人)
体操着(半そで半ズボン)
- ・準備：耳そうじ、洗顔



※3密を避け、適切に消毒を行いながら
実施します。

ほけんもくひょう は たいせつ
6月保健目標 : 歯を大切にしよう

◆ **4日~10日は歯と口の健康週間でした。** ◆

お家でも歯みがきががんばっているかな？

歯と口の健康週間がありました。みんなも知っているとおりに、むし歯は放っておいても、どんどん悪くなっていくだけで絶対に治ることはありません。この機会に一度、自分の歯について考え、ふだんの歯みがきを見直してみましょう。

今年は、まだ歯科検診をしていません。少しでも痛みがある。痛みはなくても、歯が黒くなっている場合には、歯医者さんにみてもらいましょう。

ねっちゅうしょう よぼう
◆ 熱中症を予防しよう ◆

友達と遊んでいたら、こんな事件が起きました。みんなだったらどうするかな？
 どうしていたら具合が悪くならなかったでしょうか。考えてみよう！学校でもお家でも気をつけようね。

遊んでいてフラフラに！ 事件

「公園で友だちと遊んでいたら、頭がぼーっとして、フラフラで立ってられなくなっちゃった」



どうしたの？



「熱中症」だったんだね。友だちが日陰に連れて行ってきて、スポーツドリンクを飲みながら休けいたよ。

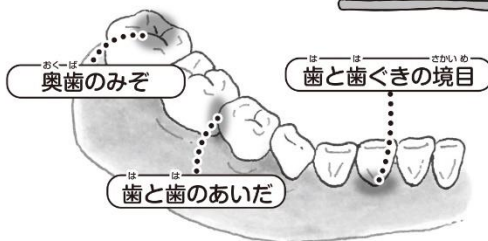
反省…

その日は天気が良くて暑かったのに、太陽から頭を守る「ぼうし」と、水分補給のための「水筒」を持っていなかったのが失敗だった。

さらなるポイントで
むし歯ゼロに

歯を守るためのポイントは他にもあるよ

注意してみがきたいところ



ほかにも……

ひっこんでいる歯

飛び出している歯

抜けている歯



それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！

鏡で確認しながら



みがく順番を決める

……など、工夫をして歯をみがこう！

みんなもあつい日に具合が悪くなったことはあるかな？
 友達が具合が悪そうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせよう！

学校でも外に出るときは必ずぼうしをかぶりましょう。

水筒を持っていくと、すぐに水分がとれるね。水筒の中身がなくなってしまうたら、水道の水をくみましょう。

ほくたちも連れて行っマ！

