

## じめじめする梅雨の季節がきます

5月が終わります。天気や気温も不安定で、体調をくずしやすくなる時期です。暗い雨が続くと、気持ちも暗くなってしまいがち。室内での過ごし方を工夫して、心も体も元気に過ごしましょう。

### 雨の日 転倒に注意

- あめ ひ ツルッと  
てんとう ちゅうい  
いっぽいっぽ しんちょうに！  
がっこう ろうか かいだん  
・学校の廊下や階段  
・道路の白線  
・マンホールの蓋  
・玄関などタイルの床



## 夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

まいにちすこ しゅうかんつづ からだ あつ な ねちゅうしょう しょねつじゆんか  
毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



きほん はしっかり  
あせ をかくこと



まいにち すこ  
うんどう 毎日、少しずつでも  
運動しよう



お風呂でしっかり  
ゆね 湯船につかろう



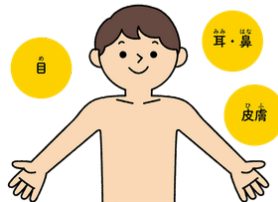
あせ をかいたら  
すいぶん ほきゆう  
こまめに水分補給

## 保護者のみなさまへ

### ◆ プール開始前の受診をお願いします

各検診後、疾病の疑いがあった方、欠席した方に「受診のおすすめ」をお渡ししています。健康な状態でプールに参加できるよう、**プールが始まる前の受診**をお願いいたします。

プール学習がはじまる前に  
気になる箇所は医師着さんに相談しておこう



### ◆ 暑さ対策について

5月、30℃を超えるような暑い日もみられました。本校では帽子の着用、**こまめな水分補給**や**休憩**を日ごろから指導しています。また、暑さ指数(WBGT)を計測し、熱中症のリスクに応じた活動の調整を行っています。



ご家庭でも**生活リズム**を整え、**朝ごはんをしっかりと食べる**ことや、**汗拭き用タオル・大きめの水筒**を持たせるなどの暑さ対策をお願いいたします。

各階の廊下に設置している**冷水機**では、**自分の水筒へ水を補充**することもできます。ぜひご活用ください。



6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、自分の歯を大切にできているでしょうか？この機会に、歯のみがき方をおさらいしてみましょう。

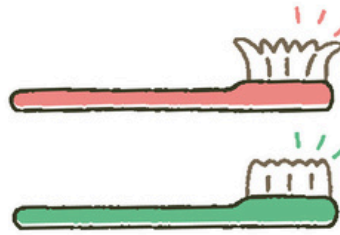


じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

ポイントはココ！

食べかすや歯垢（プラーク）を取るために、歯みがきのポイントがあります。

①歯ブラシの毛先をしっかりと歯にあてる：

毛先を歯と歯の間、歯と歯肉のさかい目、奥歯のかみ合わせなどにあてます。

②軽い力でみがく：毛先が広がらないくらいの力でみがきます。

③歯ブラシを細かく動かす：歯を1本1本、細かくみがきます。

6月の健康診断予定

所見があった方には「受診のお知らせ」をお渡しします。受診後に結果を学校までご提出ください。

日程	項目	対象学年	注意など
6月4日(木)	歯科検診	2.4.6年生と 前回欠席した人	朝の歯みがきをていねいに
6月5日(金)	尿検査 予備回収	対象の人	個別におたよりで案内
6月8日(月)	移動教室前検診	5年生	持ち物：体育着・薬・健康カード
6月29日(月)	色覚検査	4年生の 希望した人	申込書を後日配布予定