

すっきりしないお天気が続き、体調不良を訴えるお友達も増えていいます。夜はしっかり眠れていますか？食欲はありますか？毎日お通じは出ていますか？自分の体の声に耳を傾けてみましょう。なんだかやる気が起きない、食欲がない、などの症状は、疲れのサインかもしれません。お風呂にゆっくり浸かったり、肌触りのいいものを触ったり、好きな香りを嗅いだりして、ホッとできる時間を作ってみてくださいね。

けんこうしんだん 健康診断もあと少し！

6月の健康診断予定



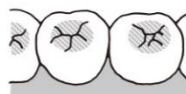
日にち	曜日	検診内容	対象	注意事項
6	火	歯科	1・2年	9:00～。朝の歯みがきを忘れずに！
8	木	眼科	全学年	13:15～。受診できなかった人は、水泳指導開始までに、校医さんのところで受けてください。
13	火	歯科	5・6年	9:00～。朝の歯みがきを忘れずに！
20	火	歯科	3・4年	9:00～。朝の歯みがきを忘れずに！
21	水	移動教室 事前健診	6年	9:00～。ワンピースは診察しにくいので避けてください。



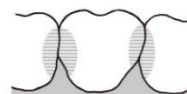
いっしょうつか は まいにちたいせつ
 一生使う歯を、あなたは毎日大切にできていますか？下の
 はみがきチェックリストでふりかえってみましょう！



- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇奥歯のみぞ



◇歯と歯の間



◇歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でしよう！

熱中症に気を付けよう！

暑くなってきた、何よりも心配なのは熱中症です。蒸し暑くなってきたこの時期から、発症の危険性が高まります。特に、急に暑くなった日は注意が必要です。

予防法その1: 何よりもまず、規則正しい生活習慣！

熱中症予防のために大切なことは、規則正しい生活です。「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけ、基礎体力を高めましょう。

予防法その2: こまめな水分補給！

「喉が渴いた」と感じる前に水分を補給することが大切です。運動後に一気に水分補給するのではなく、運動前から、こまめに水分を摂ることを心がけましょう。

予防法3: 帽子をかぶる！

登下校時は帽子をかぶりましょう。髪の毛は黒いので、陽の光を吸収しやすく、頭が熱くなりやすいため、日射しを直接頭に浴びないことが大切です。

また、髪の毛が長い人はゴムで留めましょう。首周りの体温を下げることも大切です。

学校でも熱中症予防の指導をしているところですが、登下校時は帽子をかぶることや、水筒を持参しこまめに水分を補給すること等、ご家庭でもお子さんにお話してください。また、熱中症予防のためにも、規則正しい生活習慣の確立に、ご家庭のご協力をお願いします。



ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう!! 身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

うらにつづきます







す い え い が く し ゅ う は じ

水泳学習が始まります！

6月12日(月)から、水泳学習が始まります。睡眠不足や、朝ごはんの欠食は、思わぬ事故につながります。体調を整えて参加しましょう。また、命に関わる学習であることを忘れずに、1人1人がまわりを守って参加してください。保護者のみなさまには、毎朝ご家庭で健康観察をお願いしているところではありますが、より丁寧な健康観察をお願いします。少しでも体調不良が見られる場合には、水泳学習への参加は控えてください。

楽しい水泳学習のために

 <p>睡眠時間はたっぷりと</p>	 <p>朝ごはんはしっかりと</p>	 <p>つめは切っているかな</p>	 <p>耳そうじをしましょう</p>
---	---	--	---

たのしいプール
ルールをまもって
事故をふせぎましょう



みずのなかで
ふざけては
いけません

とびこんでは
いけません

からだのちようしは
いいですか？

はいるとき
でるときには
シャワーを

ぐあいがわるいときは
せんせい
先生にいいましょう

じゅんびうんどうは
かならずしましょう

プールサイドは
はしってはいけません

..... プールに入っているときに

<p>ぐあいが悪くなった</p> 	<p>けがをした</p> 	<p>あし 足がつった</p> 
--	--	---

こんなときは必ず先生にいいましょう。プールに入っているときは、ぜったいにむりをしてはいけません

まいえ
2枚の絵を
みくらべて

7つのちがいをさがそう！



ほけんしつまえ けいじ
こたえは、保健室前に掲示します。見に来てね！