



カラッとした爽やかな季節はあっという間に過ぎ、じめじめとした蒸し暑い季節が近づいてきましたね。梅雨の時期は、食中毒はもちろん、熱中症が心配になる季節でもあります。毎日、水筒や帽子を持たせていただくとともに、お子さんの規則正しい生活習慣の確立にご協力をお願いします。

また、夏に備えて暑さに身体を慣れさせることも必要です。適度に外に出て、日光に当たったり、湯船に浸かったりする時間をもちましよう。また、冷房の温度は下げ過ぎず、高めの27～28℃程度に設定しましょう。

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
4	火	尿検査最終	対象者	最終回収日です。9：00までに提出してください。
11	火	歯科	5・6年	9：00～。朝の歯みがきを忘れずに！
17	月	移動教室 事前健診	6年	9：00～。ワンピースは避けてください。欠席した場合は、出発前日までに各自で受診してください。
18	火	歯科	3・4年	9：00～。朝の歯みがきを忘れずに！
25	火	歯科	1・2年	9：00～。朝の歯みがきを忘れずに！

6月4日～10日は



よくかんで



食べたら はみがき

むし歯になりやすい人
っているの？

はなら わる 歯並びが悪かったり、は しつ よわ 歯の質が弱かったりして、もともと ば 元々むし歯になりやすい人はいます。せいかつ げんいん 生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- は 歯みがきをしていない、じゅうぶん 十分ではない
- あま 甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- よく 噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- くち こきゅう 口呼吸がクセになっている
- ★くち なか 乾燥して唾液が少なくなってしまう。

せいかつしゅうかん どれも生活習慣です。きづいたらあと10回噛む、くち と 口を閉じるなど、少し いしき す 意識して過ごしましょう。



むし歯にないやすいところ、知ってるかな？

歯と歯の
あいだ



歯と歯ぐきの
さかいめ



奥歯のみぞ



歯ならびが
でこぼこしている
ところ

よくかむといいことあるよ

- だ液の洗浄効果
でむし歯の予防
- 早食い防止で健康的にダイエット！
- あごを動かす刺激
で脳も活性化



か かいすう
噛む回数を
ふ 増やすには？



- 汁物や水などで「流し込み食べ」をしない
 - ゲームをしながらなど「ながら食べ」をしない
 - 噛みごたえのあるものを積極的に食べる
 - 食事を作るとき、食材を大きめに切る
- 「ひと口30回」を目標に、噛む回数を少しずつでも増やすことを意識しましょう。

熱中症に気を付けよう！

今年も暑さが心配される季節がやってきました。6月は梅雨の影響も受け、じめじめして湿度の高い日が多くなるため、熱中症の危険も高まります。命に関わることもありますので、各自で対策をして、予防に努めましょう。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかも知れません。

しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる

上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



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。



梅雨時も健康ですぐすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているのを気をつける。

うらにつづきます



水泳学習が始まります！

6月17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。



水泳指導が始まる前までのお願い

★「健康診断結果のおしらせ」で、受診勧告をされている人は、水泳指導が始まる前までに、かかりつけの医療機関を受診し、プール参加の許可をもらってください。欠席して検診を受けられなかった人は、校医さんのところで受診してください。なお、視力に関しては、水泳指導には直接影響しませんので、お時間がある時に早めに受診していただければ大丈夫です。

★ 先日配布した「水泳指導のおしらせ」に記載してある通り、**爪は各ご家庭で短く切っておい**
てください。自分やお友達がけがをする危険がありますので、水泳指導に参加できない場合
があります。

