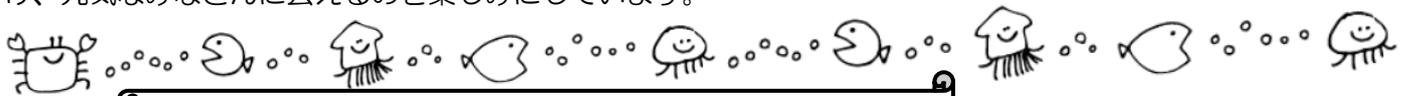




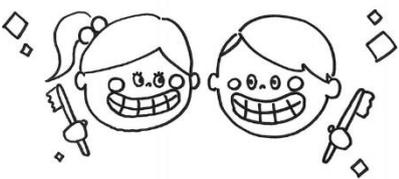
夏が近づくこの季節。蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながらも夢中になって授業や遊びに取り組んでいます。みなさんが楽しみにしている夏休みまでもうすぐですね。楽しい夏休みには、心も体も元気であることが必要です。健康に過ごすためにはどんなことに気をつければよいか、今月の保健だよりも参考に、実践していきましょう。夏休み明け、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



7月14日(木)は、はみがき検査です

ぜんがくねんだいしょう
全学年対象です!

はみがき検査は、みがき残しのない上手なはみがきができているかを、歯科衛生士の方にみてもらう検査です。きちんと検査ができるように、検査当日の朝は、はみがきをわすれないようにしましょう。結果は健康手帳に記入し、9月の計測の結果と一緒に家庭へ持って帰ります。



きれいにみがけている「A」をとるためには、毎日のていねいなはみがきが必要です。はみがきカードは、7月7日(木)から取り組めます。「ほけんだより特別号」にAをとるための秘訣をのせました。参考にしながらはみがきをがんばりましょう。

保護者の方へ

健康手帳の返却・回収について

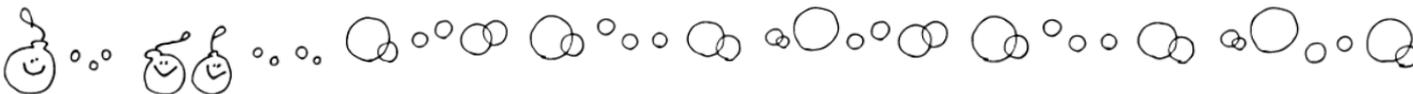
春の定期健康診断が全て終了しました。結果を記入しました健康手帳を、重要書類入れに入れ、ご家庭に返却いたします。今年度の健診結果の部分をご覧いただき、4,5ページの該当学年のところで、歯科検診の結果のページに捺印をお願いいたします。

返却日 7月7日(木)

回収期間 7月8日(金)～13日(水)まで

※7月14日(木)に歯みがき検査で使用するので必ず持ってきましょう!

健康手帳は学校保管ですので、ご覧になりましたら速やかに学校へ返却してください。ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。





あつ きせつ ねっちゅうしょう
暑くなる季節…みんなで「熱中症」に気をつけよう!

ねっちゅうしょう
熱中症って? あつ 暑いところに なが じかん 長い時間いたり、はげしい うんどう 運動をしたりすると、からだ 体のなか すいぶん 水分が足りなくなって、あせ で 汗が出なくなったり、たいおん 体温がうまく ちょうせい 調整できなくなってしまいます。

そうするとこんな熱中症の症状が…!

たか たいおん
高い体温



きもち悪い

吐く
 だるい



めまい

かおのほてり



こむら返り



ねっちゅうしょう
【熱中症にならないために!】



☆体調が悪くなったら、我慢しないで早く休みます。症状によっては病院に行くこともあります。
 ☆周りに体調が悪くなったお友達がいたら、近くにいる大人にすぐに教えてください。



こまめに水分をとろう。

のどが渇く前にとろう。



ひ かげで休もう。



ぼうし 帽子をかぶろう。

とうげこうちゅう やす じかん 登下校中や休み時間も!



すいみん 睡眠をしっかりとうろう。

すいみん 睡眠でしっかり疲れをとることが大切です!

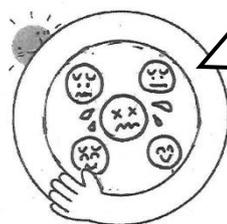


しょくじ 食事をしっかりとうろう。

げんき からだ つく 元気な体を作るのに必要です。



たいちよう わる とき 体調の悪い時は 運動をひかえよう。



テレビ朝会で熱中症予防レンジャーからお話がありましたね。鼻降口に熱中症予防レンジャーを掲示しておきます。レッドの時は、外遊び禁止です。ロング昼休みは、途中、全員で休憩をとることになります。放送の指示をしっかりと聞きましょう。

マスク熱中症に注意!

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



マスクをはずして 休憩することも忘れずにね!

(マスクをはずすとき、おしゃべりはしません×)

暑さに負けず、元気に過ごすためには熱中症対策がとても大事になってきます! 自分で自分の体を守りながら夏を過ごせるといいですね。夏休み明け、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。