

じめっとした暑さを感じる季節がやってきました。天気の影響で体調や気持ちが悪くないときがあると思います。そんなときは無理をせず、自分の心と体を休ませるようにしましょう。誰かと話をしたり、遊んだりすることで気持ちが晴れることもあります。自分で心と体を休ませる方法を見つけられるといいですね。



プール前に、必ずチェックしておこう!

- 目・鼻・耳に病気がある人は、お医者さんに相談する
- 爪を短く切っておく
- 耳そうじをしておく
- 体調が悪くないか、健康観察する
- 前の日はしっかり寝る
- 朝ご飯をしっかり食べる



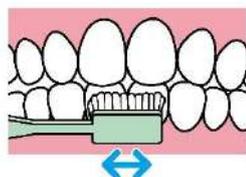
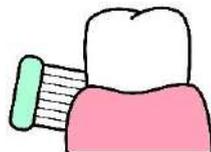
プールでの事故は命にかかわります。調子が悪いときは、無理をしないようにしましょう。

6月2日(月)～6月13日(金) 城東小 歯のえいせい週間

正しい歯のみがき方

3つのポイント

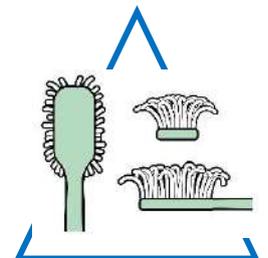
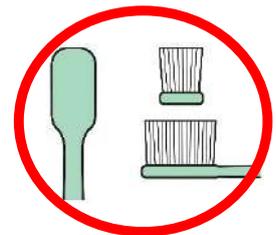
- ① 歯を1本ずつ
ていねいにみがこう
- ② 歯と歯肉の間に
ブラシをあてて
みがこう
→ 歯肉炎を防ぐよ
- ③ 歯ブラシをこまか
く動かして、優しい
力でみがこう



みんなの歯ブラシは

どんな状態かな?

- 歯ブラシの毛先がまっすぐ
そろっている
- 歯ブラシの毛先が
ばらばらに開いて
いる
- 1か月以上使っ
ている
→ 新しい物に交換
しよう



☆みがいた後は、水でよく洗い流しましょう



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう

まだ体が暑さに慣れていません。
急に運動をすると熱中症の危険があります！

注意するのはどんなとき？

- 湿度が高く、ムシムシしている日
- 急に暑くなった日
- 風が弱く、日差しが強い日

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など

重症



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症予防のキホン

① こまめな水分補給



のどがかわいていなくてもお茶(水)を飲もう
なくなったら、水筒に水を補充しよう

② ふくそう・持ち物



風通しのよい服ですごそう
外ではぼうしや日傘で日差しをさえぎろう

③ 休けいを多くとる



疲れていなくても休けいをとろう
外で活動している時は30分に
1回がおすすめ

④ 暑さにまけない体



しっかり睡眠をとり、朝ご飯を食べよう

⑤ 無理をしない



気分が悪くなったらすぐに先生や周りの人に伝えよう
少しでも体調が悪いときは、外での活動はやめておこう

みんなで声を
かけあうことも大切！
熱中症予防の意識を
高めよう！

保護者の皆さまへ

○ 水泳授業が始まります

6月10日(火)から水泳授業が始まります。定期健康診断後に「受診のすすめ」をもらった人は、水泳授業が始まるまでに医師の指導や治療を受けた方がよいものがありますので、早めに病院へ行くことをおすすめします。また、水泳授業の参加の可否や、その他連絡がございましたら、連絡帳や電話等で担任までお知らせください。

○ 熱中症対策をお願いします

水分を十分持たせてください。(スポーツ飲料も可) 足りなくなった場合は、校内の浄水器付水道から補充させていますのでご承知おきください。また、汗をかいた後の冷えによる体調不良も見受けられます。汗拭きタオルや替えの下着を持たせていただくとありがたいです。塩分タブレットや、ネッククーラー等の冷却グッズを持たせていただいてもかまいません。ご協力をお願いいたします。

○ 歯科健診&フッ化物塗布のご案内

令和7年6月8日(日) 受付：9：00～11：45(予定) 会場：市民健康館さら・さくら
全市民対象で予約不要です。歯と口の健康のために、ぜひご参加ください。