



うちひと  
お家の人と、いっしょに  
よんでください。

今年は昨年より13日早く梅雨入りをしました。雨や曇りの天気がつづきやすい6月。気温も湿度も高めで、じっとり、じめじめとむし暑さを感じる事が多いです。晴れていなくても湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨や曇りの日には思ったより気温が下がることがあります。その日・そのときに合わせて、半そでの上から長そでのうすいシャツを着るなど、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときも、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分補給をすることや、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事がかせません。登校時には、大きめの水筒にお茶を持ってくるようにしましょう。



～保護者様へお願い～ 歯科教室の準備物についてお願い

6/15(木)は、学校歯科医の井上先生に來校していただき、「歯科教室」を実施します。

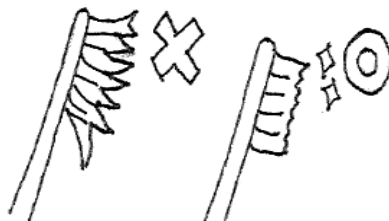
各自、歯ブラシ、コップ、タオル（汚れてもよいもの）を、持ってきてください。



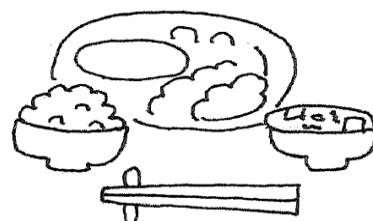
〈食べたらずぐみがこう〉



〈きれいな歯ブラシでみがこう〉



〈バランスのいい食事をしよう〉



歯に残った食べ物のよごれは虫歯の大好物！！  
食べた後は、すぐに歯をみがこう

毛先がバラバラな歯ブラシでは、みがき残しが多くなります。  
きれいな歯ブラシを使おう

おかしばっかり…などではなく  
バランスのいい食事をとろう

ていねいに歯をみがこう～ みがきかたのポイント ～

○歯の外側



歯と90°になるようにブラシをあてる

○歯と歯ぐきの間



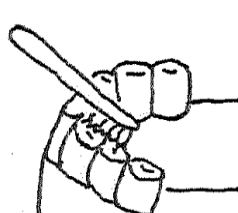
歯と45°になるようにブラシをあてる

○歯の内側



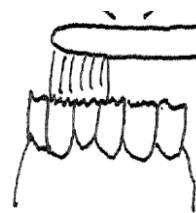
みがき残しが多いので、ブラシをしっかりあてる

○前歯のうら側



歯ブラシの毛先をつかい、たてにみがく

○歯のみぞ



くぼみにまっすぐにあて、こきざみに動かす

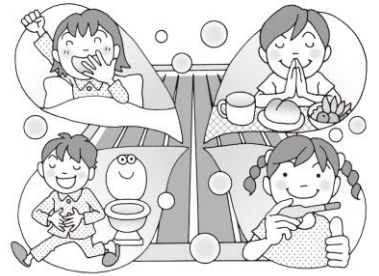
○奥歯のうら側



いちばん奥の歯までとどくように上手に毛先をつかう

がくしゅう はじ

# プール学習が始まります！



およ まえ  
泳ぐ前に…

● つめきり・<sup>みみ</sup>耳そうじ



● すいみんをしっかりとり



● <sup>あさ</sup>朝ごはんをきちんと<sup>た</sup>食べる



● <sup>じゅんびうどう</sup>準備運動は<sup>ねんい</sup>念入りにする



● <sup>けんこう</sup>健康チェックをする



● <sup>たいちよう</sup>体調が悪く<sup>わる</sup>なったら、<sup>はや</sup>早めに<sup>せんせい</sup>先生にいう



● タオルの<sup>か</sup>貸し<sup>か</sup>借りをしない



● プールサイドを<sup>はし</sup>走らない



● プールに<sup>と</sup>飛び<sup>こ</sup>込まない



<sup>せんせい</sup>先生の<sup>はなし</sup>話を<sup>き</sup>しっかり聞いて、<sup>まも</sup>ルールを守って<sup>たの</sup>楽しい<sup>がくしゅう</sup>プール学習にしましょう！

～保護者様へお願い～

6/19(月)からプールの授業が始まります。「水泳学習健康観察カード」は、プールの授業がある日に保護者様で「日付」、「体温」を記入し、「参加」か「見学」か、どちらかに必ず○をつけて、押印をお願いします。

「水泳学習健康観察カード」は、必ず担任へ提出してください。

記入漏れの場合は、水泳の授業は参加できません。気温や水温、天候やプールの状態で水泳が中止になる場合があります。ご了承ください。

お手数をおかけしますが、どうぞよろしくお願いします。



6/5(月)～6/9(金)の一週間は、「夜の<sup>きん</sup>歯みがき<sup>いっしゅうかん</sup>がんばろう週間」です

ねる前に<sup>まえ</sup>歯を<sup>は</sup>みがいたら「夜の<sup>よる</sup>歯みがき<sup>いろ</sup>カレンダー」に色をぬり、一週間<sup>いっしゅうかん</sup>みがいたら、感想<sup>かんそう</sup>を書きましょ<sup>か</sup>う。保護者様から一言<sup>ひとこと</sup>記入<sup>きにゅう</sup>も<sup>ねが</sup>お願いします。6/12(月)に、担任<sup>たんしん</sup>に<sup>ていしゅつ</sup>提出<sup>ねが</sup>をお願いします。

# ねっちゅうしょう ようじん そろそろ 熱 中 症 にご用心！！



Q 熱中症って暑い夏にだけなるもの？

A いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です。なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さになれておらず、体温調節がうまくいきません。熱中症を予防するために、次の「予防のポイント」をこころがけてください。

## ねっちゅうしょう よぼう 熱 中 症 の 予 防 の ポ イ ン ト

こまめに水分補給を  
しましょう



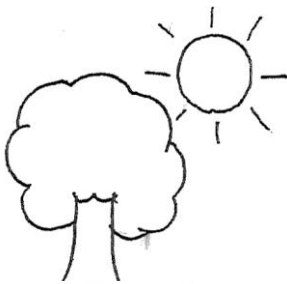
すずしい服装で  
過ごしましょう



外へ出るときは、ぼうし  
や日傘を使いましょう



暑い場所での長い時間  
の運動はさけましょう



体調の悪いときは  
無理をせず、休みま  
しょう



意識がない場合は救急車を呼ぶ

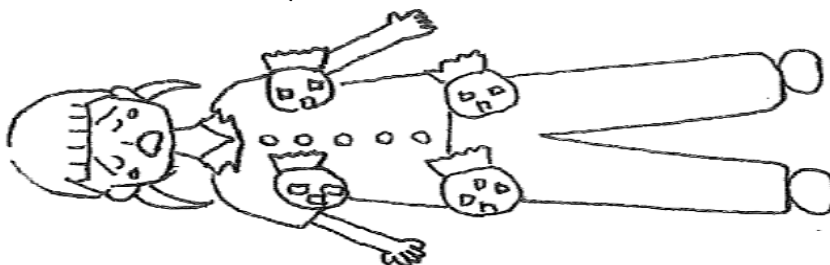


## たおれたときの応急処置

先生やまわりの  
人をすぐに呼ぶ

日かげやクーラーのきいた  
すずしい場所へ移動する

服をゆるめる



太い血管が通っている首、  
わきの下、足の付け根を冷  
やす

水分・塩分の補給をす  
る（意識がない場合  
は、飲ませては×）



まい え み  
2枚の絵を見くらべて 7つのちがいをさがそう！！



こた  
【 答え 】

- ① ひだりうえ じょせい  
左 上の女性のポーズ
- ② おく しかよう むき  
奥の歯科用ライトの向き
- ③ ひだり ひ だ かず  
左 はじのキャビネットの引き出しの数
- ④ ちゅうおう  
中央のコップ
- ⑤ てまえ だんせい  
手前の男性のくつ
- ⑥ し か えいせいし うわぎ  
歯科衛生士さんの上着のポケットの  
ライン
- ⑦ みぎした たか  
右下のいすの高さ

