



いよいよ運動会です。少ない練習時間の中でも、集中し、前向きに取り組む姿に、こちらが力ももらっていたと感じています。けがなく、笑顔で終わられることを祈っています。

そろそろ心身の疲れが出てくることかと思えます。さらに、梅雨のジメジメとした時期と急な気温の変化も重なります。いつもより早めに就寝して休養を十分に取、体調に気をつけてお過ごしください。

6月4日～10日は、歯と口の衛生週間

2・4・6年生と支援級の歯科検診を5月9日に行いました。1・3・5年生の歯科検診は6月13日(木)に行います。歯科検診については、全員に結果を配付いたします。受診の必要があるとされている児童につきましては、歯科医院を受診していただき、結果のお知らせの下部にある歯科受診報告書をご記入いただき、担任までご提出いただきますよう、お願いいたします。

“歯肉の健康”を考えてみてください！

歯周病 **セルフチェック** CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が、早めに歯科医院へ行きましょう
▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

2・4・6年生結果を見ると、216人中54名が歯肉に、53人が歯垢に異常が見られました。歯肉の状態が悪いと、歯周病になる可能性が高まります。歯周病は、日本人が歯をなくす原因第1位で、30歳以上の80%がかかっているといわれ、10代の子どもたちにも見られます。症状がほとんどないため、気づいたころには進行していることが多いです。歯を守るために、毎日の歯みがきで、歯垢をしっかりとることが大切です。

ジメジメした日も **熱中症** にご用心

熱中症は、気温の高い日だけではなく、ジメジメとした湿度の高い日にも危険が高まります。私たちの体は、汗をかき、蒸発させることで体の熱を逃がして体温を下げています。ですが、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもってしまい、熱中症になりやすくなります。

6月は暑い日が増える上に、ジメジメとする時期。特に注意が必要です。気温だけでなく、湿度にも気を付けて、水分補給やこまめな休憩を心がけてください。また、眠っている間に、水分と塩分が体からなくなってしまうので、必ず朝ごはんを食べるときに、一緒に水分補給をしてください。

水泳教室が始まります



水泳は全身運動で、想像以上に体力を使います。水泳教室の前日や当日は、いつもより早めに就寝し、体の疲れとり、体調を整えられるよう、お願いいたします。また、耳の中の状態や、ツメの長さも気にかけてくださると、より安全に、楽しく授業に参加できると思います。ご協力よろしくお願いたします。

6月の保健目標：梅雨時の健康や安全に気をつけよう！



雨が降ると地面はどうなる？

「雨が降って地面が固まる」ということわざを知っていますか？雨が降った後は地面が固くなることから、何か起きた後は状況が落ち着くことを意味しています。雨が降ると地面は固まりますが、マンホールの上や階段、ろうかはどうでしょうか。固まるのではなく、滑りやすくなってとても危なくなります。雨が降った時は特に、あわてて走ったりしないで、足元に気をつけてください。



天気予報をチェックしよう！

雨が続く梅雨の時期には、天気予報に注目して、次のことに気をつけてね。

①足元を濡らさない…

雨の日は、足元が冷えると、寒さを感じやすくなります。長靴をはいたり、替えの靴下を持参したり、傘やレインコートなど雨具を準備したり、足元が濡れないように気をつけましょう。

②カーディガンなどで調整する

気温が低い日々が続くことを「梅雨寒」と呼びます。ふだん、半そでを着ていても、梅雨寒の日には、カーディガンや上着が恋しくなるかも!? 快適に過ごせるように、上手に上着で調整しましょう。

雨の日の安全な過ごし方



①1列で歩きましょう



雨の日は特に、かさの分広がってしまい、周りにめいわくをかけてしまいます。1列で歩くようにしましょう。

③周りをよく見ましょう



雨の日は、車も多く、水たまりもあり、晴れの日よりも気を付けるポイントが多いです。周りをよく見て、気を付けて歩きましょう。

②傘は振り回しません



朝雨が降っていても、帰りには止んでいることがありますね。かさを剣に見立てて遊ばないように…。周りの人をケガさせないように、持って帰りましょう。

④急がず、ゆっくり歩きましょう



学校までの通学路だけでなく、学校の中でもです。雨の日は、道もろう下もよくすべります。シューっとすべりたくなってしまうかもしれませんが、一歩ずつ歩きましょう。