

夏が近づきだんだん気温が高くなってきました。

季節の変わり目は体調をくずしやすいです。

また、暑さに慣れていないときは、熱中症になりやすいといわれています。

元気に毎日が過ごせるよう、自分のからだのことを考えた生活を送ってください。

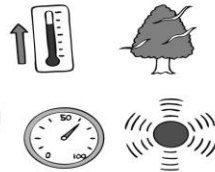


き ねっちゅうしょう
気をつけよう！ 熱中症！

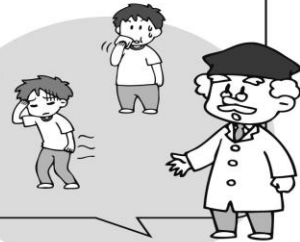


どんなとき、ど
 んな人が、熱中症
 になりやすいんだ
 ったっけ？

- ・気温が高い日
- ・風が弱い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日



- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れてい
ない人
- ・病気がある人
じゃ。



熱中症を防ぐた
 めには、水分補給
 が大切なんだよね。

そのほかにも、ぼうしをかぶ
 るなどして、暑さをさけること、
 汗がかわきやすい服を着ること、
 日頃から暑さに慣れておくこと、
 自分の体調を知ることが大切な
 んじゃよ。



熱中症かも
 しれないと疑
 う症状には、
 いろいろなも
 のがあるよね。

軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、
 汗がとまらない
 中：頭痛、吐き気、体がだるい、
 ぼんやりして力が入らない
 重：意識がない、けいれん、体温が高い、
 呼びかけに対して返事がおかしい
 などがあるんじゃ。



みなさんの歯は、だんだんと子どもの歯からおとなの歯に生えかわる時期です。おとなの歯は、みなさんがおじいさん・おばあさんになるまでずっと使います。自分の口の中の様子を知り、みがき残しのないようていねいに歯をみがいてくださいね。そしていつまでも歯を大切にしてください。



今年も、PTA保健体育部より、みなさんに歯ブラシをいただきました。

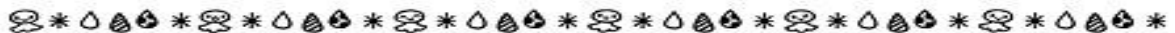
歯ブラシをうまく使って、1本ずつしっかりとみがいてくださいね。

～歯科健診について～

日	時	対象学年
6月12日(木)	9:00～	1年生、2年生、3年生
6月19日(木)	9:00～	4年生、5年生、6年生

『歯科連絡カード』がまだご家庭にある人は、未受診の場合でも一旦学校へ提出していただきますようお願いいたします。

- 結果は、『歯科連絡カード』に記入し、すべての学年の健診が終了後お渡しします。確認の上、捺印をしてください。
- 治療及び相談の必要な人は、早期に受診されることをお勧めします。なお、受診が終わりましたら、学校までお返しくください。
- 治療及び相談のない人は、すぐに学校へお返しくください。



運動会まであと少し！

みなさん、運動会に向けて毎日練習をがんばっていますね！

暑さは昨年までの運動会練習に比べると少しましですが、気温も湿度

も高い日が多くなってきていますので、熱中症にはじゅうぶん気をつけましょう。

本番まで残りあと少し。体調をくずしたり、大きなけがを

しないよう、気をつけて練習に取り組んでくださいね！

