

ほけんだより

2022 年度第 2 号, 西が岡小学校



おうちの^{ひと}人といっしょに
^よ読んでね♪

6月になりました！

新あたしくできた友だちやクラスとものふんいき，たてわり班活動はんかつどうなどにはなれてきましたか？

こまったときや、ちょっと休み^{やす}たいときは、ほけん室^{しつ}へどうぞ♪



きのした

ぼうし
帽子をかぶろう！

たいいく そとあそ あせ もど ひと ふ
 体育や外遊びのあと、「あつい～～！！」と汗びっしょりで戻ってくる人が増えました。

あつさで^{ぐあい}具合がわるくなることを「^{ねっちゅうしょう}熱中症」といいます。

ねっちゅうしょう
熱中症は、
①外では帽子をかぶる、
②朝ごはんを食べる、
③よく寝る
の3つで予防できますよ！！

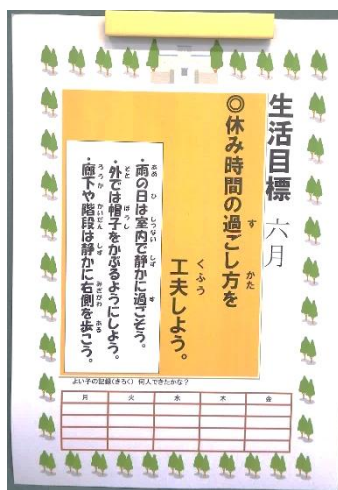
おうちの人にも ^{ひと}協力 ^{きょうりょく}してもらって、^{ねっちゅうしゅう}熱中症 ^{ふせ}を防ぎましょう。

そと
外にでるときは
ぼうし
帽子をかぶる!!
ぜんいん◎!!



たいいく そと い がい じ かん
体育や外あそび以外の時間でも

ぼう し
帽子をかぶります！



こんげつ せいかつもくひょう
 今月の生活目標にも
 なっていますね！

とうげ こう あんぜん
登下校も安全に!!

いえ ぼう し
家から帽子をかぶってこよう!!

おうちの方へ

～ 帽子の用意を
お願いいたします ～



梅雨が明けたら、いよいよ暑さが本格化します！ 今のうちに帽子のご準備をお願いいたします。

ねっちゅうしょう

熱中症をふせごう！



「暑さをふせぐ（⇒帽子をかぶるなど）」という方法のほかに、「暑さにまけない体にする」という方法もあるんですよ。ぜひお家のひと考えてみましょう。



すずしい服を
えらぶ



あさ
朝ごはんを食べる

おうちの方へ

～ 熱中症をうたがう事例がありました ～

温度変化で疲労がたまりやすいです。

家で疲れを解消し、体力をたくわえて登校できるようにサポートをお願いいたします。



ゆっくり休んで疲れをとる

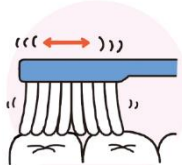


熱中症予防のため、マスクを外す場面があります。マスクを外した時は、どう行動するか？

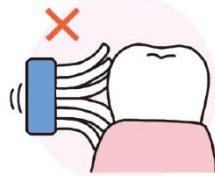
①おしゃべりしない、②距離をとる、ことをお子様と確認してください。

は きれいな歯にしよう！

歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



力を入れすぎない
ようにしよう



掲示委員会「KEIJU 新聞」より



1年生もじょうずに

給食後の歯みがきの様子



おうちの方へ

～ 仕上げ磨きをぜひ！ ～

私が若いころに、歯科校医に「小学生のうちは仕上げ磨きが必要です」と指導されたことがあります。

その時は「6年生がひざまくら?!」と内心驚きましたが、今になると「なるほど」と思います。**みがき残しをなくす**という目的はもちろんですが、**スキンシップ**という点でとてもプラスを感じます♪

子供たちは学校でとても頑張っています！ぜひご自宅で甘やかしつつ、仕上げ磨きでむし歯ゼロを目指していただければと思います。