

## 梅雨の時期、お子様の様子はいかがですか？

雨の日が続く6月は、体調や気分に変化が出やすい時期です。疲れやすさや食欲の低下、気分の落ち込みなどが表れることもあります。ご家庭でも小さな変化に目を向けていただくと安心です。

今月の  
保健テーマ

## 歯の健康について考えよう



むし歯や歯肉炎の予防には、毎日の丁寧な歯磨きが大切です。特に、奥歯や歯の裏側は磨き残しが多くなりやすいです。ご家庭でも仕上げ磨きや磨き方の確認をお願いいたします。

1



歯ブラシは  
えんぴつ持ち

2



歯の1本1本を  
小刻みに磨く

3



奥歯・裏側も  
忘れずに

4



鏡を見て  
確認する

正しい歯みがきの  
ポイント

4月から実施してきました健康診断の検査が終了しました。受診が必要なお子様には「結果のお知らせ」を配付しましたので、受診をおすすめします。  
＜今後の予定＞ 9月3日(木)；尿検査  
また近くなりましたらお知らせします



受診後は結果のお知らせの提出をお願いいたします。

### 今月の言葉「酷暑日」

暑い日といえば猛暑日が定着していますが、気象庁は警戒を呼びかけるため、今年の夏に40℃以上の極めて危険な暑さを示す日を酷暑日として新たな予報用語に追加します。

### 雨の日はケガに注意

梅雨の時期は、外遊びの機会が減ることによって体を動かす時間が減り、気持ちの発散が難しくなることがあります。その影響で室内での行動が活発になりすぎ、思わぬケガにつながることもあります。

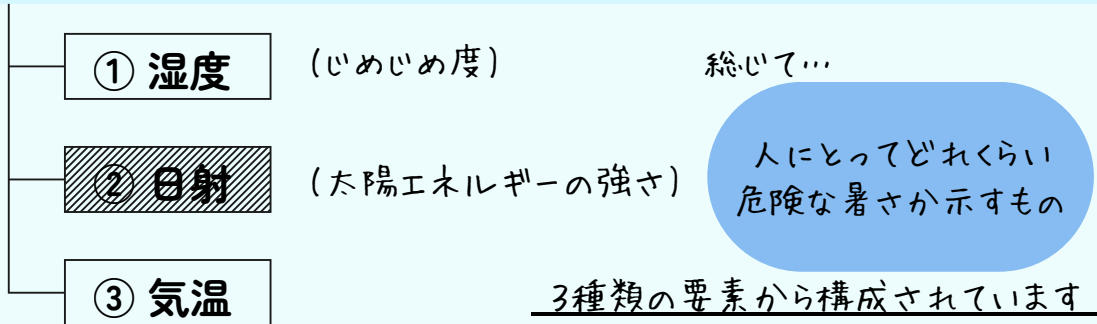
また、雨の日は昇降口や廊下、階段が滑りやすく、転倒によるけがが増える傾向にあります。学校でも安全に配慮して指導していますが、ご家庭でも落ち着いた行動についてお声掛けをお願いします。

# 熱中症の危険度を CHECK

学校では1日3回測定をし、校内2箇所に現在の計測結果を掲示しています。



## ダブリュービージーティーの測定を始めました



### 雨天時のお願い

#### 「濡れた衣類・体のケアを」

雨の日は、衣類や靴が濡れたままになりやすく、体の冷えや皮膚トラブルの原因になることがあります。以下のような対応をしていただけると大変ありがたいです。

- ・帰宅後は早めに着替える
- ・雨で濡れた髪や体をしっかり乾かす
- ・替えの靴下やタオルを持たせる

	WBGT	活動の目安
	31℃-	危険 運動禁止
	28-31℃	嚴重警戒 激しい運動禁止
	25-28℃	警戒 こまめに休憩
	21-25℃	注意 こまめに水分補給

31℃以上を観測すると、体育の授業や休み時間の外遊びを中止します。子どもたちには水分補給の徹底を呼びかけていきます。

### 暑くなり始めた今のうちに...

## 水分補給の習慣をつけましょう

気温や湿度が高くなるこれからの時期は、汗をかく量が格段に増え、体の中の水分が失われやすくなります。のどが渇く前にこまめに水分を摂る習慣をご家庭でも意識してみてください。

水分+ミネラルも忘れずに

#### 麦茶

カフェインが少なく、普段の水分補給におすすめです。

#### スポーツドリンク

たくさん汗をかいたときの塩分補給に役立ちます。



- ・学校に持ってくる水筒の中身は、水や麦茶、水で薄めたスポーツドリンクにしましょう。水筒だけで足りないときは、カバーをつけたペットボトルを持ってきてもよいです。学校の水道水を飲むこともできます。
- ・登下校時、休み時間に外で遊ぶ時、校外学習時には帽子が必要となります。準備とお声掛けをお願いいたします。

※学校では保健室に経口補水液を用意しています(緊急用)