



梅雨の時期が近づいてきました。この時期は蒸し暑かったり、急に肌寒くなったり、気温の変化が激しくて体調を崩しやすいです。体温調整ができるように、上着を一枚持ってくるるとよいです。

また、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいと言われています。水分補給がしっかりとできるように、水筒を忘れないように気をつけましょう。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれない。

しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



雨の日は注意!

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見にくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



雨の日は、けがや事故にも注意です。西部小でも、廊下で滑って転びそうになっている子を見かけました。湿気で床が滑りやすくなっているので、慌てず、気をつけて歩きましょう。雨の日はいつも以上に気をつけて過ごしましょう。



6/4~6/10は「**歯と口の健康週間**」です！！



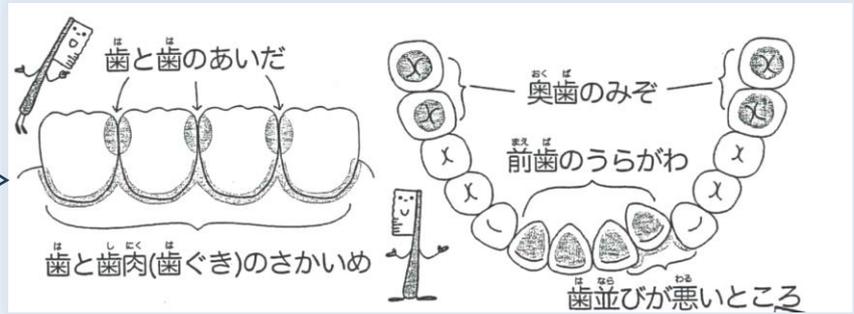
めざせ☆**歯みがき名人**！



～名人になるための5つのポイント～

<p>① 歯ブラシの選び方 前歯2本分くらいがよいでしょう。</p>	<p>② 歯ブラシの持ち方 えんぴつを持つように軽く持ちましょう。</p>	<p>③ 毛先のあて方 歯の面にきちんとあてましょう。</p>
<p>④ 力の入れ方 歯ブラシが広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。</p>	<p>⑤ 動かし方 細く動かして、ていねいにみがきましょう。</p>	<p>君はいくつできたかな？</p>

みがき残しが多いポイントです。特にしっかりみがきましょう。



健康診断のお知らせ

6月の予定

検査	日程
内科健診 (全学年)	① 6/4 (火) 2-1、5-1、5-2 ② 6/11 (火) 2-2、5-3、6-1 ③ 6/18 (火) 2-3、6-2、6-3
歯科健診 (全学年)	① 6/20 (木) 3年生、4年生 ② 6/27 (木) 5年生、6年生
尿検査 (全学年)	① 6/7 (金) 一次未提出者、二次対象者 ② 6/21 (金) 二次対象者 ※二次対象者…一次で再検査になった人



治療が必要な児童には、「受診のお知らせ」を渡しています。なるべく早めに受診していただき、結果を担当までご提出ください。現在通院中の場合、その旨を保護者の方で記入し、折り返し担任までご提出くだされば結構です。受診した結果、病院では「心配なし」と診断されることもあります。ご了承ください。