



※おうちの人といっしょによみましょう。

安定しない天候・急激な暑さなどで、身体がだるくやる気がいまいち出ない…という人も多いのではないのでしょうか。天候はどうにもなりません、不調が予測される場合には、自分なりの対処の仕方を考えて、少しでも体調が安定するよう、体調が悪くなる前に試してみましょう。



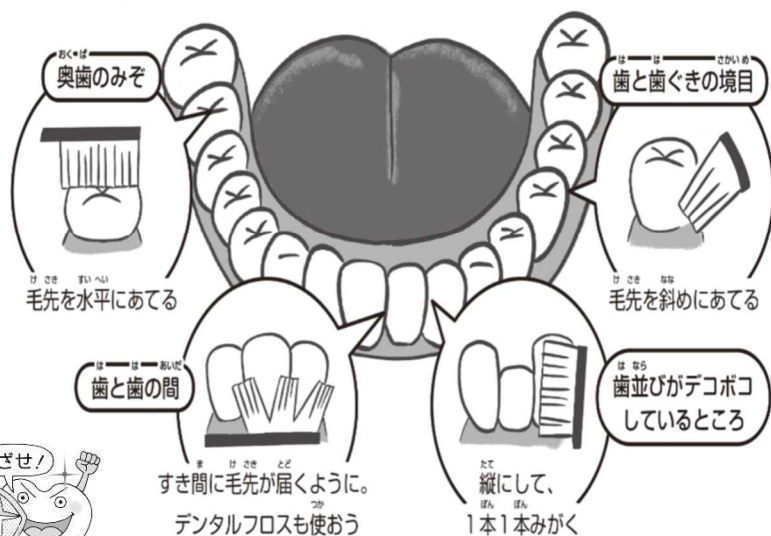
歯と口の健康週間

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯科健診の結果は覚えていますか？むし歯や歯周病予備軍が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口を保つ為には、歯みがきがとても大切です！

「みがいた」ではなく「みがけた」と言えるように、毎日丁寧に一本一本の歯を意識しながら歯みがきが続けてくださいね!!

※むし歯の治療勧告をもらっている人は、今年度中に治療を終えられるよう早めに受診をお願いします。

みがかき残しやすい場所とみがかき方



～6月9日(月)までに提出をお願いします～

☆歯みがきカレンダー

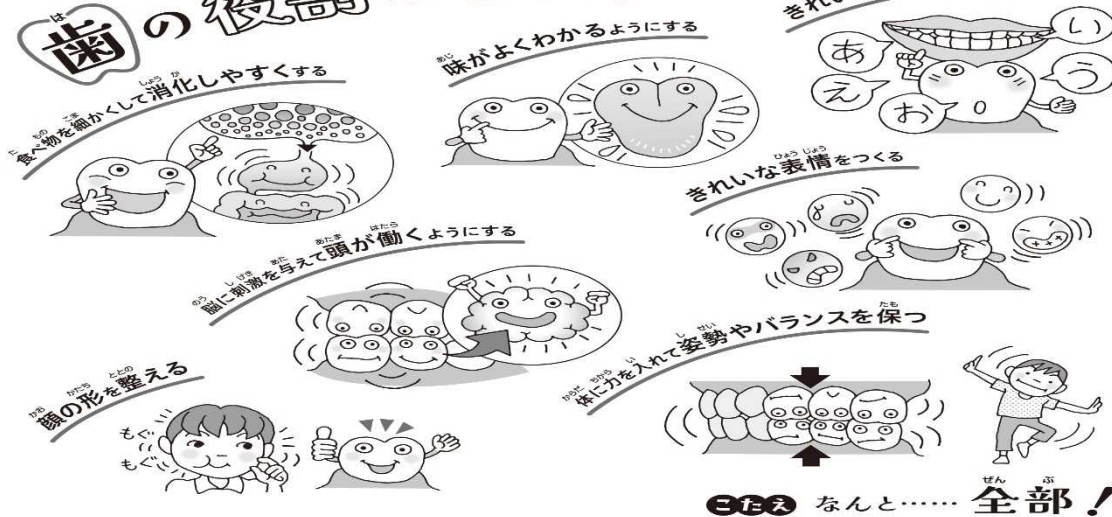


…1日3回みがけたら、色を塗りましょう。
(5/30～6/8 まで実施)

☆歯こうの染め出しチェック表

…おうちの人と歯の染め出しをして、赤く染まった場所を(プリントに)そのまま赤色で塗りましょう。最後に染まった赤色がきれいに落ちるよう工夫してみがきましょう。普段も同じようにみがいてみるとみがき残しが少なくなりますよ♪(期間中に1度だけ実施)

クイズ 歯の役割はどれ?





プール学習を楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか(^v^)
 プール学習は楽しいだけではなく、命に関わる**危険と隣り合わせ**の一面もある活動です！自分だけでなく、一緒に活動する仲間みんなでルールを守って、安全に楽しく活動していきましょう♪（プール学習の前後での水分補給も忘れずに!!）

プールの前の日にチェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？

守ってほしい大切な5つのルール	走らない 	飛び込まない
準備運動をする 	タオルの貸し借りしない 	体調が悪くなったら先生に言う

ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

汗やプールの塩素でベタベタ…。濡れた衣類や髪をそのまま放置していると雑菌・カビが増殖し、健康・生活への影響が出てしまうかも…

お風呂や洗濯で汚れを落とした後、しっかりと乾かして清潔を保ちましょう！外身だけでなく、気持ちもスッキリとリフレッシュ出来ますよ♪



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかけた後十分な水分と適度な塩分を補給する。

夏が来る前に「暑熱順化(気候の暑さに体をならしていくこと)」を獲得途中の今、熱中症リスクが高い状態にあります。おうちの人と一緒に毎朝の天気予報や熱中症予防情報サイト(環境省)等から情報収集する習慣を着けていきましょう。

そして“毎日短時間ずつ、外で暑さに慣れていく！(暑熱順化強化月間！)”をキーワードに水分+塩分補給、帽子の着用・服装の工夫、冷房設定温度の調整(室内外の温度差は±5℃が体の負担を最小限に出来る温度です。風量を強くするだけでも、涼しさを感じられますよ！)等をしながら、少しずつ暑さに体を慣らし、日々熱中症の予防をしていきましょう。



tenki.jp



環境省・独立行政法人気象庁
熱中症予防情報サイト



暑熱順化

