



長い休みが明け、やっと学校生活がスタートしました。休みが長かったことに加え、気温が上昇したこともあり、疲れがたまっていますか？その日の疲れはその日のうちに解消できるように、よく食べ、よく寝ることを大切にしてくださいね！

## 歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。みなさんは8020運動を知っていますか？80歳になって、自分の歯が20本以上ある状態を保ちましょう！というのが8020運動です。なぜ、自分の歯を1本でも多く残したのか、健康な歯が20本以上あれば、よく噛むことができる。つまり、自分の好きなものを楽しく食べられるのです。みなさんも、8020を達成できるよう、今から丁寧な歯みがきをしていきましょう。

しょうずな歯みがき



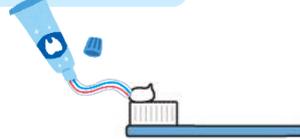
### 歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

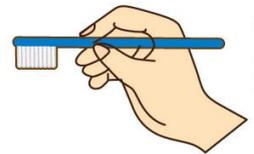
毛先が広がっていたら  
とりかえましょう

### 歯磨き粉のつけ方



歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

### 歯ブラシの持ち方

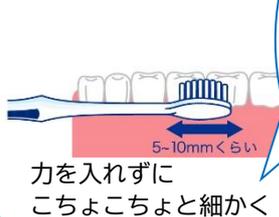


鉛筆を持つように磨く

### 毛先のあて方



### 動かし方



歯ブラシが広がらないくらいに力がベスト

### 動かし方



1本1本ていねいに

1本につき10～20回が目安

### みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

延期になっていた尿検査の日程が決まりました。1次検査が6/12(金)、2次検査が6/26(金)です。前日に尿検査についての保健だよりと必要な器具を配布します。

お知らせ

最近、気温が上がってきたから、マスクしていると蒸れて暑いよね。

テレビで体温が上がるから、熱中症に注意とも言ってたよ。

## マスクで熱中症リスク 上がる!?



マスクで熱中症リスクが上がる理由として・・・

- ・顔が覆われることで体温が上がりやすくなる
- ・口元に湿気がたまり、のどの渴きを感じにくくなる

ことがあげられます。熱中症注意レベルをチェックして、熱中症に気をつけてね!

熱中症注意レベルを掲示しています!



<目安>

35℃以上/31~35℃/28~31℃/24℃~28℃/24℃未満

### ☆熱中症リスクをさげる3つの対策☆

- ①喉が渴く前に水分補給!
- ②首の回りや手のひらなどを冷やす
- ③涼しいうちに汗をかく練習をし、暑さに体を慣れさせる

### 快適に過ごすために・・・

これから汗をかく季節になります。マスクの替えを持ってくると、より快適に過ごせると思います。

学校でマスクを捨てる時は、教室などのごみ箱には捨てず、保健室前にあるふたつきのマスク専用ゴミ箱に捨てましょう!

～保護者の皆様へ～

延期していました尿検査の日程が決まりましたので、表面をご確認ください。その他延期している検診については、決まり次第ご連絡いたします。

登校時の健康観察についてお願いがあります。4月登校時同様、登校前に、お子様と  
○熱はないか(検温) ○のどの痛み ○咳 ○だるさ ○息苦しさ ○その他症状  
など学校で元気に生活できる状態であるかを確認して、「健康観察シート」に記入して登校させるようにしてください。また、お子様の体調がすぐれない時は、無理せず休養させるようお願いいたします。

