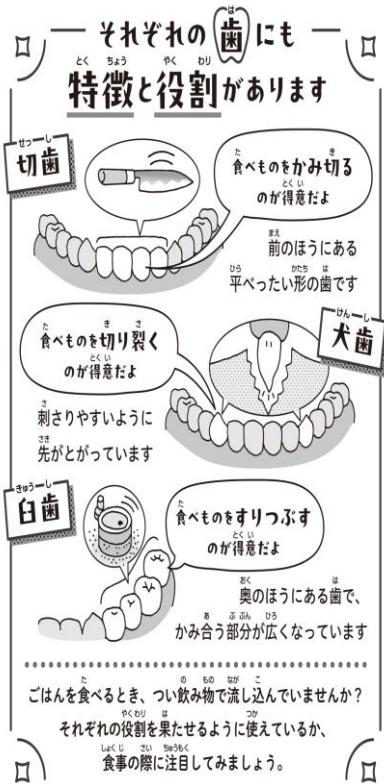


令和7年5月29日
校長 小俣和也
養護教諭

おうちのひとつ、いっしょによみましょう。

急に暑くなる日や、むし暑い日もあれば、ひんやり肌寒くなる日もあり、体がつかれて、
体調をくずすことが多くなる時期です。さらに、急に暑くなる日には、熱中症になりや
すいです。今のうちから運動で汗をかいて、体を暑さにならしましょう。また、毎日、早寝・
早起きを心がけて、夏に向けての体づくりをしていきましょう。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です



勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、か
む力の強さが変わります。朝ごは
んを食べて脳を目覚めさせるとき
にも、スポーツで踏ん張るときに
も、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の
筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく
表情を形作れるようになります。ごはんを食
べるとき、顔がスマホやテレビを向いている
と、つい片方ばかりでかんてしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとそこから
空気が漏れ、うまく発音
できません。話したり歌
ったりするのにも、重要な
役割を果たしています。

いよいよプールが始まります

水泳はからだをきたえるために、とてもよいスポーツですが、ちょっとした気のゆるみで命に

かかわることもあります。水泳での約束を守り、楽しく入れるようにしましょう。

＜水泳学習での約束＞

- ・自分の持ち物に名前を書く



- ・手足の爪を切り、耳そうじをする



- ・水泳前日は、すいみんをたっぷりととる

- ・水泳当日は、朝ごはんを必ず食べる

- ・水泳の前後には、シャワーで体をよく洗い流す

- ・タオルの貸し借りはしない

- ・プールサイドで走らない、飛び込まない、ふざけない。



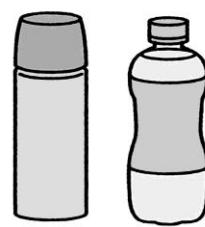
セルフディフェンス！ 食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べるべき。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思つたときは、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

保護者の方へ

全ての健康診断が終了いたしました。健康診断の準備など、ご理解、ご協力ありがとうございました。疾病の疑いや校医の指示があった場合は、結果を渡しています。水泳開始前までに、受診をお願いいたします。

引き続き、ご家庭での体調管理を、よろしくお願ひいたします。