



令和 6 年 5 月 31 日
西浦和小学校 保健室

あつ 暑 かつたり 寒 かつたりと、気温の 変動 が 大きい 日 が 続 いて います ね。まもなく 梅雨 に 入 り ます。梅雨 に 入 る と、梅雨 寒 と いう て 急に 寒 くな る こ と が あり ます。体調 を 崩 し や す い 時 季 で す ので、いつも 以上 に 体調 管理 に 気 を 付 け ま し ょ う。



6月4日～10日は



みなさんは 普段 歯 みがき を する と き に、ど ん な こ と に 気 を 付 けて み が い て い ま す か？ 普段 の 歯 みがき を 振 り 返 り、て い ね い な 歯 みがき で 歯 と 口 の 健康 を 守 っ て い き ま し ょ う。

とく 特 に お し 歯 に な り や す い 場 所 は、歯 と 歯 の 間、歯 と 歯 ぐき の 境 目、奥 歯 の み ぞ、歯 並 び が て こ ぼ こ し て い る 所 で す。歯 ブラシ を こ き ざ み に 動 か し、て い ね い に み が き ま し ょ う。



は は あいだ 歯と歯の間



は は さかいめ 歯と歯ぐきの境目



おくば 奥歯のみぞ



は なら 歯並びがでこぼこしている所

は 歯 みがき し ら べ、は 歯 みがき カレンダ ー の お 知 ら せ

☆ 歯 みがき し ら べ

き かん がつ むいか もく 期間：6月6日(木) ～ 6月11日(火) 提出：6月12日(水)

カラ ー テス タ ー で の 結 果 を、お う ち の 方 と 一 緒 に 記 入 し て く だ さ い。

☆ 歯 みがき カレンダ ー

き かん がつ にち がつ にち 期間：6月12日(水) ～ 6月18日(火)

あ さ ひる ゆう 朝・昼・夕 の 3 回 歯 みがき し た か を チェック し て く だ さ い。

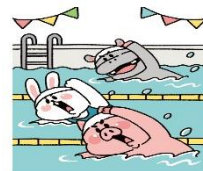


すいえいがくしゅう

水泳学習がはじまります

がつとお か げつ すいえいがくしゅう した ちゅういじこう かた いっしょ よ
6月10日(月)から水泳学習がはじまります。下の注意事項をおうちの方と一緒に読んでおきましょう。

- ① 健康診断で「結果のお知らせ」をもらった人は、水泳学習がはじまるまでに病院にいきましょう。
- ② つめを切り、耳そうじをしておきましょう。
- ③ タオルの共有はしないでください。
- ④ プールに入るときは、ヘアピンや絆創膏はつけないでください。
- ⑤ 水泳は思っている以上に体力を使います。体調の悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ⑥ 体調を整えるためにも、早ね・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活をしましょう。



ジメジメした日も熱中症にご用心

ねつ ちゅうしょう き おん たか たいよう て
熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける
ひ お
日に起こるというイメージがあるかも

しれません。しかし、ジメジメとした湿度が
たか ひ ねっちゅうしょう き けん たか
高い日も熱中症の危険が高まります。

わたし からだ あつ あせ
私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗
ひ ふ じょうはつ とし からだ ねつ いっしょ に
が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃が
して体温を下げ、熱
ちゅうしょう よ ぼう
中症を予防します。



しかし、しつど たか ひ あせ じょうはつ
湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、
からだ ねつ
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
うえ、つゆ
上に、梅雨でジメジメする
じ き おくがいかつどう
時期。スポーツや屋外活動
をする時は、気温だけでな



しつど すいぶん ほきゅう きゅうけい
く湿度もチェックし、水分補給や休憩など基
ほん ねっちゅうしょうたいざく てっぺい
本の熱中症対策を徹底してくださいね。

保護者の方へ

いつも学校活動に御協力いただきありがとうございます。本校では、1・4年生を対象に色覚検査の実施を予定しております。6月3日(月)に「色覚検査の実施について」を別途配付いたします。お読みいただき、6月11日(火)までに希望の有無をお知らせください。また、1・4年生以外で色覚検査を御希望の方は、その旨を連絡帳で担任までお知らせください。