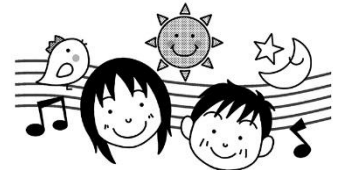


長い休校期間が明けて、2週間がたちました。学校生活には慣れましたか？
少し、疲れが出てくる頃ですが、睡眠と栄養バランスのとれた食事をしっかりとって、生活リズムを整えながらがんばっていきましょう！！

生活リズムをくずさない



冷やし過ぎない



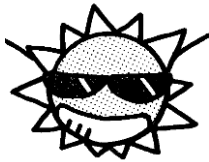
しっかり水分補給



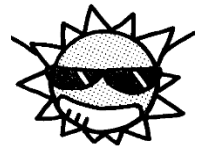
しっかり睡眠



食事は栄養パーフェクトで



知って防ごう熱中症



暑い日が続いています。これからが夏本番です。熱中症に気をつけましょう！！

※ 熱中症にならないために・・・

1. 規則正しい生活をする（早寝・早起き・バランスの良い食事）
2. こまめに水分補給・塩分補給を行う
運動前には、コップ1杯分の水を飲む。運動中は約20分ごとに水分補給・塩分補給を行う。運動後も水分補給を行う。
3. 涼しい場所で休憩を取る。
4. 普段から、少しずつ暑さに慣れておく。
5. 屋内・屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずして、休憩しましょう。

※ 熱中症かな？と思ったら・・・

1. 涼しいところへ移し、衣服をゆるめ、水で首の後ろ、わきの下、足の付け根を冷やす。
2. 水分補給・塩分補給を行う。市販のスポーツドリンクで良いので、ゆっくり飲ませる。
呼びかけや刺激に対して反応がおかしい場合や吐く場合は、飲ませず病院で点滴が必要。
3. 体温が高い（38.0℃以上）・けいれん（筋肉がつる・しびれる）・意識障害・言動がおかしいなどの症状がひとつでもあれば、すぐに119番で救急車を呼びましょう。



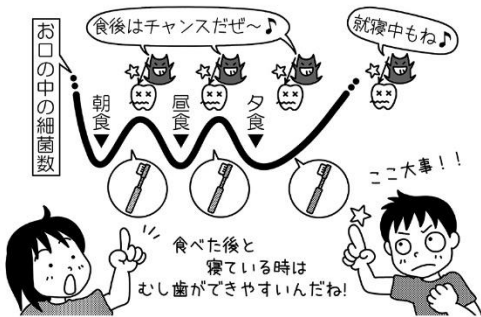
6月4日は『むし歯予防デー』

あって当たり前だと思っている歯も、きちんとケアしなければ、あっという間にみなさんの口の中からいなくなってしまいます！

「食べたらみがく！！」 学校に歯みがきセットを持ってきて、清掃終了後の休み時間に歯みがきをしましょう。

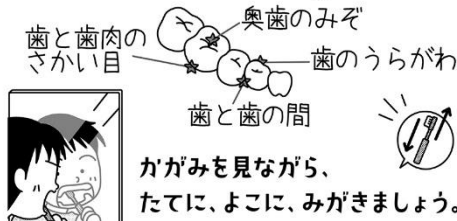


食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん！

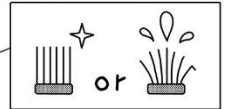


歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ！



むし歯は夜に作られる…



勉強をしながら、スマホをさわりながら、お菓子を食べて、ジュースを飲んで、疲れたからそのまま「おやすみなさ〜い」と眠っている人。それはとても危険です！！

夜はだ液の分泌量が極端に低下するので、口の中が、むし歯がしやすい環境になります。寝る前に、しっかり歯こうを取り除いて眠りましょう。

6月の保健行事

健診・検査項目	対象学年	日(曜日)
尿検査回収日	全学年	15日(月曜日)
		16日(火曜日)
		17日(水曜日)
身体測定・聴力検査	1年生	18日(木曜日)
身体測定	2年生	
身体測定・聴力検査	3年生	

★ 尿検査の回収日は、6月15日(月)・16日(火)・17日(水)の3日間のみです。全員提出ですので、忘れないようにして下さいね。

最近、検温・健康観察を忘れて登校する人、マスクを忘れて登校する人、登下校中や学校内でマスクをきちんとつけていない人が増えてきています。コロナウイルス感染症は終息したわけではありません。薬やワクチンも開発されていません。

まだまだ一人ひとりが危機感をもって生活しなければいけない状況です。

引き続き、検温・健康観察、手洗い、マスクの着用と咳エチケット、換気をしっかりと行い、感染予防をがんばっていきましょう！！