



令和5年6月

うちのひとといっしょによみまし

6月に入り、^{がつ}気温差があることや、^{はい}湿度が高く、ムシムシしていて、^{からだ}体や^{こころ}心に^{つか}疲れが出や

すい時期です。^{あさ}朝は涼しくても、^{きゅう}急に^{あつ}暑くなったり、^{あめ}雨の日は^ひ少し^{すこ}寒く^{さむ}感じたりします。

^{ちょうせつ}調節しやすい^{ふくそう}服装で^{とうこう}登校して^{おも}ほしいと思います。

^{れんきゅう}連休明けから^あ体^{たい}調不良による^{けっせき}欠席や^{そうたい}早退が^ふ増えていま

^{はつねつ}発熱の有無に関わらず、^う家^むを出る^{かか}前に^{いえ}「何か^でいつも^{まえ}と^{なに}様子^{ようす}

がちがうな…」^{おも}と思ったら、^{むり}無理をせず^{はや}に^{きゅうよう}早めの休養を

^{ねが}お願いします。

^{すこ}少しずつ^{あつ}暑さに



^なからだを慣らそう

うちの方へ～お願い～

毎朝の健康観察等、いつもご協力ありがとうございます。これからどんどん暑くなることが予想されます。子どもたちが元気に楽しく学校生活を送ることができるよう、次のようなことにもご協力いただけるとありがたいです。

●十分な量の水分…午前中に「もう全部飲んじゃった！」という声をよく聞きます。十分な量

の

水分を持たせていただくようお願いします。

●汗ふきタオル…汗だくになって遊んでいます。ハンカチだけではなく、タオルもあるとしま

り拭くことができます。

●靴下等の着替え…給食をこぼす等、急に服が汚れ、体操服などをもっていない際は保健室よ

り服を貸し出ししています。雨等でぬれた時は対応できませんので、ご家庭で靴下など着替えを持たせてください。

あつさにそなえよう



6月4日→10日 歯と口の健康週間

すべての学年の歯科検診が終わりました。昨年度に比べて、「歯垢（プラーク）」がついていた人がとても多かったです。歯科校医の橋本先生からは、「マスクをつけていると口呼吸になってしまい、口の中の雑菌がふえてしまう。そのため、歯垢がついて歯肉炎になる人が多いので、丁寧に歯みがきをしてほしい。」とのお話がありました。歯ブラシの毛がつぶれないくらいの強さで細かく磨くときれいに歯垢が落とせるそうです。食後に丁寧に歯みがきをするだけでなく、定期的に歯医者さんで歯科検診を受けることもむし歯予防には効果的です。



きほんは「かるく+こきざみに」

むし歯・歯周病の原因 プラークはこうやってできる！

ものを食べて、歯みがきをしないと... → 歯に食べカスが残る → 細菌が食べカスの糖質でプラークを作る

そのため、食後の歯みがきがとても大切です！

プールが始まります！



プール学習の前の準備はOK？

6月16日（金）からプール指導が始まります。楽しく安全に活動できるように、しっかり体調を整えてきてほしいです。また、爪が長いとけがをする、または、けがをさせる可能性があります。短く切ってからプールに入ると良いですね。