



萩野台小学校
R1. 5. 31

もうすぐ梅雨の季節になります。じめじめした日や暑さなどの気温の変化から、汗をかく日が続きますね。汗をかいたらすぐにふけるように、清潔なハンカチもしくはタオルを準備しましょうね。

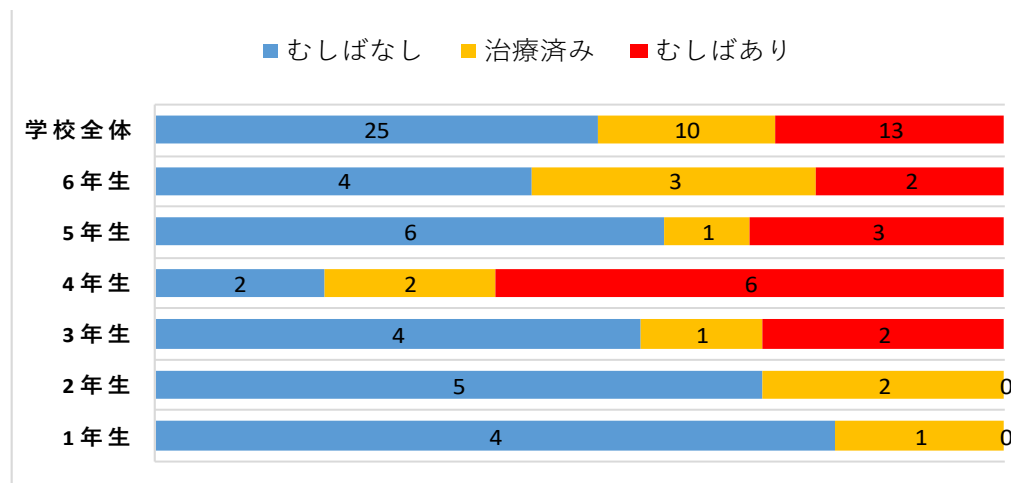
＜保護者の皆様へ＞

裏面には「健康パワーアップ大作戦」の作戦内容を記しました。ご家庭と連携し、心身ともにパワフルな萩野っ子を育てることを目指しています。ご協力をよろしくお願いいたします。



6月の保健目標 歯を大切にしよう

＜歯科検診の結果＞（検査人数 48人） むし歯の状況



むし歯があった人は、全校で13人でした。

むし歯はそのまま様子をみても治らず、**どんどん進行**してしまいます！

むし歯が進行すると、**痛みがひどくなったり、治りょうに時間がかかったり**してしま

います。**むし歯があった人は、おうちの人と相談し、早めに受診しましょう！**



熱中症に気をつけましょう

ゴールデンウィーク明けから、急に暑くなりましたね。暑さに体が慣れず、熱中症になることが多いです。以下のことに気をつけて、熱中症にならないようにしましょうね。

＜熱中症にならないために＞



☆こまめなすいぶんをとる



☆きゅうけいをとる。



☆そとでぼうしをわすれずにかぶる。



☆きそくただしいせいかつをおくる



暑い日はもちろん、梅雨どきの
のむしむした日も注意が
必要です。
外だけでなく、室内でも、
気温や湿度が高いと
熱中症になります。

6月10日～6月12日 5・6年生宿泊体験合宿へ

6月11日 1年生～4年生 バス遠足に行ってきます！

～けがなく合宿をするために、バス遠足を楽しむために～

早ね早おきをして体調をととのえておく（特に前の日は早くねよう！）

◎当日は**朝ごはん**をしっかり食べる（食べすぎには注意）

◎家で**うんち**をしておく

（朝うんちが出ない人も、しばらくトイレにすわってみよう！）

◎けがをしないように、**はきなれたくつ**で行く

◎バスに酔いやすい人は、おうちの人と相談して、**酔い止めの薬**を飲んでおく

（心配しすぎず、バスでは窓の外の景色を楽しんだり、友達とおしゃべりしたりしながらいるといいですよ！気分が悪くなったら無理せず言いましょう。）



健康パワーアップ大作戦」がはじまります！

6月17日（月）～6月23日（日）の1週間、「健康パワーアップ大作戦」に取り組みます。きそく正しい生活はできていますか？しっかりチェックして、健康によい生活を心がけましょう！
カードについては、別紙のおしらせとともに、期間の前の週に配布します。

おうちの方のご協力をよろしくお願いいたします。
これらのことをチェックします。

早おき

☆早おきをしましょう！ 目標【6時30分】



朝ごはん

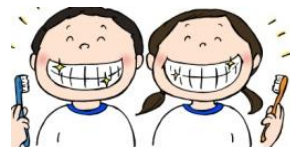
☆毎日かならず食べましょう！

☆主食＋おかずや野菜、くだものなどを食べて
バランスのよい朝ごはんを心がけましょう！



歯みがき

☆朝、昼、夜の歯みがきチェックをします。
ごはんを食べたら、**3分以上**ていねいに
歯をみがきましょう！



<おうちの方へ>

夜の歯みがき後、おうちの方のみがき残しチェックをお願いします。

低学年は特に、おうちの方の手で、仕上げみがきをお願いいたします。

早ね

☆1・2年生は**9時**、
3・4年生は**9時30分**、
5・6年生は**10時まで**に寝ましょう！



がんばることを決めて、しっかり取り組みましょう！
カードは24日（月）に集めます。

～保護者の皆様へ～

●むし歯治療について

歯科検診の結果、**13人**の児童にむし歯が見つかりました。むし歯は放置すると悪化し、治療にも時間がかかってしまいます。また、受診するまでもないけれど、歯垢の付着や軽度の歯肉炎の症状をもつ子もいました。ご家庭での歯みがきの継続並びに、受診する必要がある方は、できるだけ早く、歯科医院を受診されますようお願いいたします。

●熱中症について

気温の急激な上昇や高い湿度によって、熱中症に注意が必要な季節になります。予防として教室内の環境を風通しの良い状況にし、こまめな水分補給や無理のない程度の運動にするなど、学校でも注意を払っていきます。ご自宅でも、早寝・早起きや朝食をしっかり食べるなど規則正しい生活を送れるようにご家庭でもご配慮をお願いします。また、休日の外出の時に、水分の持参や帽子をかぶるなどの身支度もあわせてお願いします。

～5年生の保護者の皆様へ～

6月7日に全国歯磨き大会に参加します。歯磨き大会とは、学校で教材用DVDを見ながら、歯肉炎や歯肉炎の原因になる歯垢を落とす効果的な歯のみがき方を、歯ブラシやデンタルフロスを用いて学びます。準備していただきたいものを記載しましたので、当日までにご確認下さい。

歯磨き大会に必要なもの

- ・手鏡（われないよう持ち運びできるようにお願いします）
- ・フェイスタオル

※ 歯ブラシやデンタルフロスはこちらで準備します。うがい用コップは学校で使用しているものを使います。

		17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）	22日（土）	23日（日）
早おき ☆目標【6時30分】 おきたじこくも書きましょう 								
		じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん
朝ごはん （何をたべたか書きましょう）								
はみがき （3分以上みがいたら◎） 	あさ							
	ひる							
	よる							
早ね ☆目標【 時 分】 ねたじこくもかきましょう 								
		じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん	じ ぶん
ねるのがおそくなった人は、その理由を書きましょう。 （テレビ、宿題、習い事など）								
おうちのかたのサイン								