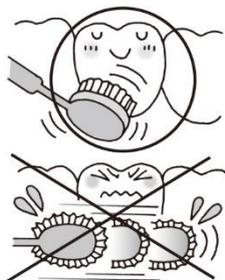


5月のさわやかな気候に比べ、6月の梅雨の時期は、すっきりしないジメジメとした日が多くなります。6月は、校外合宿や校外学習、就業体験実習など、行事が盛りだくさんですね。どの活動も元気に取り組みましょう。体調管理をしっかりと行いましょう。



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、自分の歯を大切にしていますか？忘れずに歯みがきをしているか、正しい歯の磨き方ができているか、甘いものを食べ過ぎていないか…。この機会に、自分の歯と口の健康習慣を見直してみましょう。

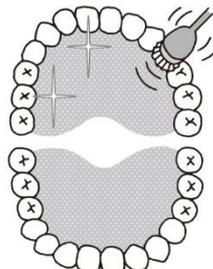
## 正しい歯の磨き方



小刻みに  
歯ブラシを動かす



歯ブラシは鉛筆持ちで  
軽い力で磨く

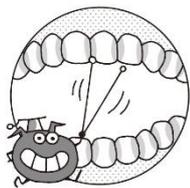


歯を1本ずつ磨く

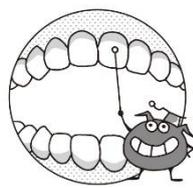


鏡を見ながら  
丁寧に磨く

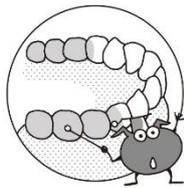
## 磨き残しの多いところ



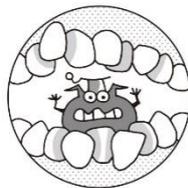
歯と歯の間



歯と歯ぐきの  
境目



奥歯

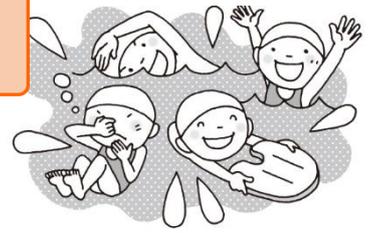


歯並びの  
悪いところ

5月末に行った歯科検診で、治療が必要となった人は、早めに歯医者さんを受診しましょう！



# 6月23日からプール学習が始まります！



## ● プールに入るための約束6つ

- ①目、耳、鼻や皮膚に病気がある人は、プールに入るまでに治しておきましょう。
- ②プールに入る前の日は、早く寝ましょう。
- ③朝ごはんはしっかり食べてきましょう。
- ④つめは短く切り、耳そうじをしておきましょう。
- ⑤感染症の心配があるので、人のタオルは使わないようにしましょう。
- ⑥体調が悪いときは、無理をせず、プールには入るのをやめましょう。



## ◆保護者の方へ◆

### 《健康診断の結果について》

今年度の定期健康診断は、すべて終了しました。詳しい検査や治療などが必要な場合は『結果のお知らせ』をお渡ししています。（※『異常なし』の場合は、お渡ししていません。）病気によっては、時間がたつとともに症状が悪化するものもあります。またプール学習も始まります。なるべく早めに病院で診ていただくようお願いします。

お子さんが受けた定期健康診断の結果や毎月の体重の記録は、7月にお渡しする「わたしの健康」でお知らせいたします。



プール開きの前に…  
耳・鼻・目の病気がある人は  
お医者さんに相談しよう

### 《暑さ対策について》

日中の気温の上昇とともに、汗をかく量も多くなりました。暑さに体が慣れていないこの時期は、熱中症の心配があります。水筒にお茶等の水分を多めにに入れて持たせてください。

また、体育や身体を動かした活動の後、子ども達はたくさん汗をかいています。汗をかいたときに汗をふくタオルや着替えの衣類（下着、Tシャツ等）も持たせてください。



### 《プールについて》

プールの時期が来ましたら、学校からお渡しする「水泳健康観察カード」に、お子さんの健康状態、体温、入泳の可否を記入されて、学校に提出してください。入泳の可否がわからない場合には、保護者の方に連絡をする場合もありますので、ご了解お願いいたします。またプールに入った日は、とても疲れていると思いますので、夜ふかしをしないように早めに休ませてあげてください。