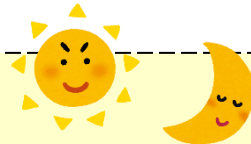


## 今年も全校で挑戦！ハッピーライフウィーク！

今年度も、小学校と一緒にハッピーライフウィークを実施します！第1回目の期間は、6月7日（火）～14日（火）です。目標は以下の3つです。

### ★ハッピーライフウィークの目標★

- ① 23時までに就寝する（睡眠時間7～9時間）。
- ② 学習以外の、テレビ・テレビゲーム・パソコン・タブレット・スマホ等のメディア機器の利用時間を2時間以内にする。
- ③ 主食の他に、おかず1品以上のバランスの取れた朝食を食べる。



～大切なお願い～

- ・自分の目標を記入した緑色のプリントは、家の目立つところに貼っておきましょう！
- ・毎日の記録は学校で行います。休日の生活については、忘れないようにタイムくんにもメモしておきましょう！
- ・取組が終わったら、カードを家庭に持ち帰ります。お家の方からコメントをもらって提出してください。

何をするにもまずは体調管理！常に規則正しい生活を意識できている人も、気づくと不規則な生活になってしまう人も…。まずはこの1週間、頑張ってみましょう！

### 保護者の皆様

ご家庭での声かけをよろしくお願ひします。実施後、カードを持ち帰りますので、「保護者の方から一言」のご記入をお願いいたします。



## 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

『歯と口の健康週間』に合わせて、給食では「かみかみメニュー」がです。噛むことによって、唾液の分泌がよくなります。唾液には、消化を助け、口腔内を清潔にする働きがあります。意識するだけでも、噛む回数が変わってきますよ。

終学活で健康委員が歯みがきのポイントを紹介中です。毎日の歯みがき中に、ぜひやってみてください。歯みがきセットを持参して、給食後も、しっかり歯みがきをしましょう。



### 歯ブラシはきれい!?

1313—0

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

### 歯の1本1本を ていねいにみがこう!

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

あーん

1か所も10回くらいみがくといいよ

## もうすぐ地区大会！準備は万端ですか？

毎日頑張っている部活動の集大成の時期ですね。皆さんが、自分の力を発揮できることを祈っています。ケガに注意し万全の状態で大大会に挑んでください。大会に向けて、自分でできる準備をしましょう！

- ★ 準備運動やストレッチをしっかりとしましょう。
- ★ 手も足も、爪は短く切っておきましょう。
- ★ コンタクトレンズを使用する人は、保存容器や洗浄液を準備しておきましょう。

※熱中症にも注意が必要です。裏面を確認してください。

頑張れ出中生！



# 熱中症に注意！ひとりひとりの行動が大切です

熱中症に特に注意が必要な時期となりました。一人一人が気をつけることで予防することができます。5つのポイント、確認しましょう。

## 1 暑さを避ける

- ・涼しい服装をしましょう。日傘や帽子の活用も。
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動を。
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ。



## 2 マスクの着用について (マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりするなど、体調調節がしづらくなってしまいます。)

- ・屋外で人と2m以上(十分な距離)離れているときは、マスクを外しましょう。
- ・マスクを着用するときは、激しい運動は避けましょう。
- ・気温、湿度が高いときは、特に注意!



## 3 水分補給

- ・のどが渴いていなくても、こまめに水分補給を。
- ・1時間ごとにコップ1杯。
- ・入浴前後や起床後も、水分補給を。
- ・1日あたり1.2リットルを目安に。(ペットボトル500ml:2.5本、コップ:約6杯)
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



1日分足りる量の水分を、水筒で持ってきてきましょう。ハンカチとは別に、汗拭きタオルも忘れずに!

## 4 エアコン使用中もこまめな換気

- ・扇風機や換気扇を併用する。
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定。

## 5 暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理

- ・暑さに備え、暑くなり始めた時期から、無理のない範囲で適度に運動を(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)。水分補給は忘れずに!
- ・毎朝、体温測定と健康チェックを。
- ・体調が悪いときは、無理せず自宅で静養。



参照:厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト「新しい生活様式」における熱中症予防行動リーフレット

## 保護者の皆様へ

### 水泳前健康調査を配付しました。



今年度も、1学期中に、保健体育の授業で水泳を実施する予定です。本日、「水泳授業前の健康調査について」を配付させていただきました。お子様の健康状態についてご記入をお願いします。

「家庭連絡封筒」に入れた状態で、**6月13日(月)までに、学級担任へご提出**をお願いします。

### 内科検診が終了しました。



5月30日に、全校生徒の内科検診が終了しました。本日、検診の結果から病院受診が必要な生徒へ「結果のお知らせ」を「家庭連絡封筒」に入れて、上記の書類と一緒に配付しました。ご確認をお願いします。病院に行かれた場合には、「結果のお知らせ」に病院で記入をしてもらい、学校へ提出をお願いします。配付された資料についてご不明な点等がありましたら、養護教諭までお問い合わせください。