

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(水)~14日(水)です。

★ハッピーライフウィークの目標★

- ① 朝7時までに起床、夜11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 毎日3食欠かさず食べる。

・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。

保護者の皆様

ご家庭での声かけをよろしくお願いします。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。

何をするにもまずは体調管理!
この3本柱を意識して、まずはこの1週間、頑張ってみましょう!

6月5日~9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。健康委員が給食時に、一口メモを紹介しています♪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。

また、毎日の歯みがきがとても大切です!
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!?

イタイヨ—

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本でいねいにみがこう。

あーん

1か所を10回くらいみがくといよ

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。



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、気づかぬ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。)

- ・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

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を。
- ・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日分足る量の水分を、
水筒で持ってきてましょう。
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！
- ・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

体温チェックカード、終了しました

これまでご協力ありがとうございました。毎朝の健康観察につきましては、今後も各家庭で継続してください。体調不良の症状がみられる場合は、学校へ連絡し、無理せず自宅で休養するようお願いいたします。

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。

「家庭連絡封筒」に入れた状態で、**6月12日(月)までに、学級担任へご提出**をお願いします。



歯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。

学校歯科医さまより
「むし歯がほとんどいなくて
驚きました。ただし、歯石があ
る生徒が多いため、食後
の歯みがきを頑張ったださ
いね！」

