



令和4年6月1日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

少しずつ気温が高くなり、雨の日も多くなってきました。本格的な梅雨がやってきます。ムシムシ、ジメジメ・・・なんだか気分まで落ち込んでしまいそうなお天気が多いですが、皆で元気に乗り越えましょう！

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



げんきいっぱいカードにご協力いただき、ありがとうございました

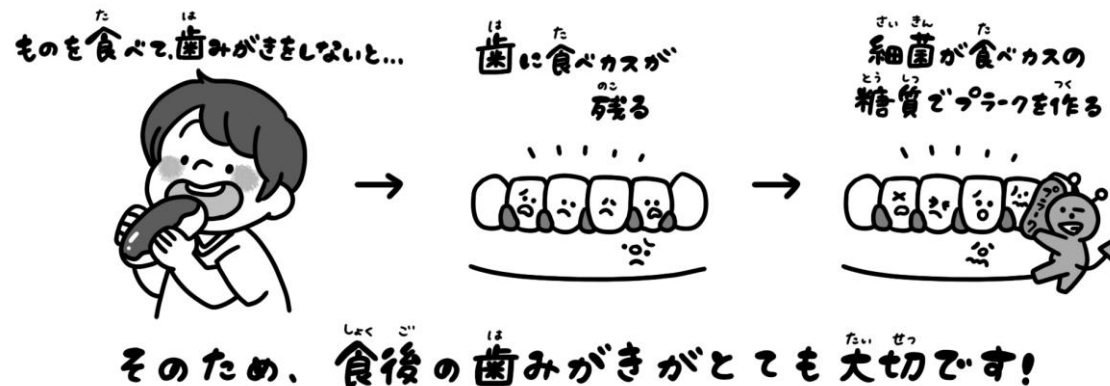
5月9日～5月13日まで行った「げんきいっぱいカード」に皆さん、とてもよく取り組んでいました。保護者の皆さまも協力いただきまして、本当にありがとうございました。

さて、今回のげんきいっぱいカードでは、1年生は3人、2年生は15人、3年生は6人、4年生は4人、5年生は13人、6年生は8人、満点の生活リズム名人が誕生しました。おめでとうございます！これからもその生活リズムを続けましょう。

今回、皆さんが記入してくれたカードを見ると、「朝の歯みがき」を忘れてしまう人が多かったです。歯は、一度虫歯などの病気でなくなってしまうと、取り戻すことができません。おいしくご飯を食べるために、歯の健康はとても大切です。朝の歯みがき、この機会にぜひはじめてください。それから、「夜の歯みがき」も忘れずに行いましょう。皆さんの口の中にいる虫歯菌は、夜に眠っている間に皆さんの口の中で増えると言われています。歯みがきをして、口の中がすっきりした状態で眠れるといいですね。皆さんがカードに書いてくれた感想は、また後程ほけんだよりに掲載します。

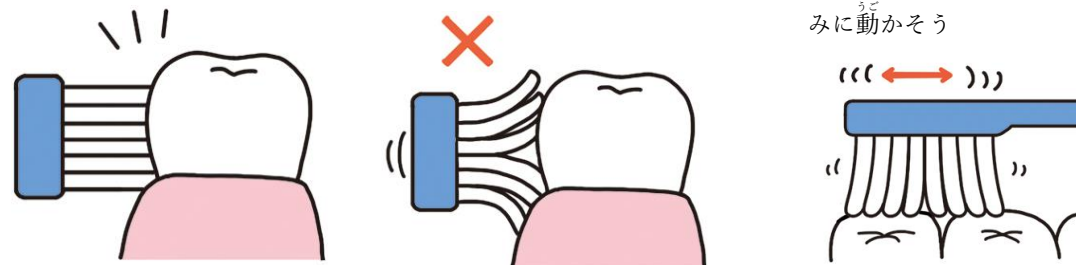
歯の健康をまもろう！

<虫歯・歯周病の原因「プラーク」のできかた>

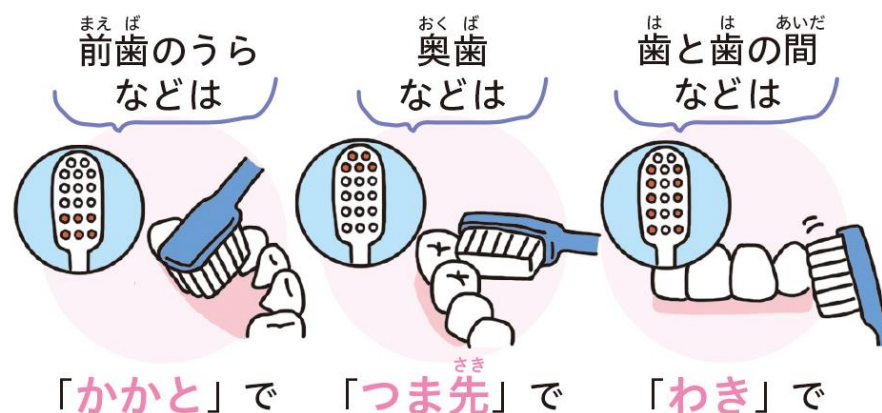


<歯のみがき方をチェックしよう！>

- ① 毛先に歯をきちんとあてよう ② 力の入れすぎに気をつけよう ③ 歯ブラシをこまかく、こきざみに動かそう



※みがきにくいところは・・・？



気になるところはプールの前に
お医者さんに相談しよう



6月13日から水泳指導がはじまります。学校で定期健康診断を受診できていない人や、体調について気になることがある人は、プールの前に医療機関を受診して相談することをおすすめします。プールの前の爪切りや耳そじも忘れないようにしてください。