



令和8年7月1日
豊川市立長沢小学校
保健室

梅雨^{つゆ}に入り、蒸^あし暑い^ひ日^つが続^{つづ}いています。体調^{たいちよう}を崩^{くず}しやすい時期^{じき}ですので、こまめな水分補給^{すいぶんぼきゅう}や十分な休養^{きゅうよう}を心^{こころ}がけ、夏休み^{なつやすみ}まであと少し元氣^{げんき}にすごしましょう。6/15～6/19の5日間、全校で歯みがき週間^{しゅうかん}に取り組み^{くみ}しました。ご家庭^{かてい}でのご協力^{きょうりょく}ありがとうございました。給食^{きゅうしょく}の時間^{じかん}には健康委員^{けんこういいん}からの歯^はに関するクイズ^{おみ}がありました。楽しみ^{たのしみ}ながら、自分の歯^{じぶん}に関心^{かんしん}を持つ機会^{もくきかい}になったと思います。歯みがき週間^{しゅうかん}が終わ^おってからも、毎日^{まいにち}コツコツ^{つづ}続けて自分の大切な歯^はを守^{まも}りましょう。

全校歯みがき週間の取組結果《みんなの感想》

1年生

- これから歯みがき続^{つづ}けたいです。

2年生

- これから歯^はを大切^{たいせつ}にしたいです。

3年生

- 歯^はのすみずみをキレイ^{みが}に磨^{みが}けました。

4年生

- たまにしかコチョコチョみがきが出来^でなかったから自分^{じぶん}で気づ^きけるようにしていきたい。

5年生

- きれいにすみずみまで歯みがきできたのでこれからも続^{つづ}けたい。

6年生

- 普段^{ふだん}は夜^{よる}に歯みがき^はをすることを忘れ^{わす}がちだったけどこの週間^{しゅうかん}で意識^{いしき}するようになりました。



朝昼晩^{あさひるばん}歯みがき^はができた人は、各クラス半数^{はんすう}ほどでした。朝晩^{あさばん}だけだと達成^{たっせい}できる人^{ひと}が多^{おほ}かったです。

給食^{きゅうしょく}の後^{あと}に歯^はをみがく習慣^{しゅうかん}をつけられるといいですね！歯磨^{はみが}きはむし歯^はだけでなく、歯肉炎^{しにくえん}など歯茎^{はぐき}の病氣^{びょうき}を防^{ふせ}ぐためにも重要^{じゅうよう}です。

(6/12～)プールがはじまりました☀

プールが始^{はじ}まるまえ、低学年^{ていがくねん}に向けてパーソナルスペースやプライベートゾーン^{ぷらわていぞん}についての指導^{しどう}を行いました。水着^{みずぎ}で隠^{かく}れている部分^{ぶぶん}(プライベートゾーン)は見^みない、見^みせない。相手^{あいて}の嫌^{いや}がることはしない。自分^{じぶん}もお友達^{ともだち}のことも大切^{たいせつ}にするにはどのように生活^{せいかつ}したら良い^よか考^{かんが}えました。

まだ肌寒^{はださむ}い日^ひもあるため、プール後^ごに体^{からだ}が冷^{ひや}えてしまうことがあります。必要^{ひつよう}に応^{おう}じてプール後^ごに羽織^{はおり}ることのできる上着^{うわぎ}を持参^{しさん}していただいても構^{かま}いません。



つめは みじかく きりましょう



あつ しすう ち きけん ど たいおう めやす
暑さ指数(WBGT値)危険度 対応の目安

33℃～ 31℃～	きわめてきけん 危険		うんどう ちゅうし 運動は中止 うんどう げんそくちゅうし 運動は原則中止
28℃～31℃	げんじゅうけいかい 嚴重警戒		はげ うんどう ちゅうし きゅうそく おお 激しい運動は中止、休息を多めに
25℃～28℃	けいかい 警戒		せっきよくてき きゅうそく すいぶんほきゅう 積極的な休息、水分補給を
21℃～25℃	ちゅうい 注意		ねっちゅうしょう 熱中症リスクがあるので休息 と水分補給を意識
～21℃	ほぼあんぜん ほぼ安全		つうじょう 通常の活動が可能(油断せ ずこまめな水分補給)

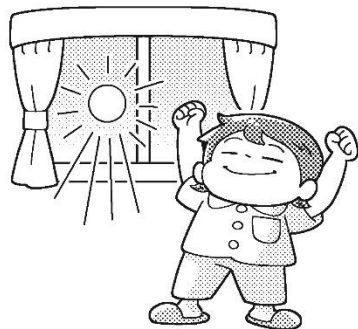


まいにち どうげこう かなら
毎日の登下校は 必ず
ぼうし
帽子をかぶりましょう。
すいとう おお すいぶん
水筒は大きめで水分たっ
ぷりで夏を乗り切ろう。

なつ やす せい かつ ととの
夏休み 生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

あさ お にっこう あ
朝起きたら日光を浴びる



コツ2

しよく き じ かん た
3食を決まった時間に食べる



コツ3

にっちゅう からだ うご
日中は体を動かす



よ 夜ふかし、あき 朝ねぼうを
くりかえすと からだ こころ
体と心がつかれやすくなる
よ。

まいにち おな じ かん
毎日なるべく同じ時間
に寝て、起きよう。
はやねはや お あき
早寝早起き朝ごはんが
げんき
元気のもと。

なつ やす よ
夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、せい かつ みだ たいちよう
生活リズムが乱れ、体調をく
ずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、はや ととの
早めに整えましょう。

【受診報告書について】

各健康診断の受診報告書をご提出いただき、ありがとうございます。まだ医療機
関を受診できていないご家庭もあると思います。懇談会で再度、受診報告書をお渡
しさせていただきますので、夏休みをご活用いただき、医療機関を受診していただ
けると幸いです。その後受診報告書のご提出にご協力をお願いします。

