



令和7年度 中央小学校 ほけんしつ

暑い日がふえて、梅雨の季節が近づいてきました。
健康診断は続いています、みんなよくがんばっていますね。もうすぐプールもはじまります。
水分をこまめにとって、熱中症にきをつけながら雨の日も元気にすごしましょう😊



日程	対象学年	健康診断	おねがい
6月3日(火)	1・2年生	じび かげんしん 耳鼻科検診	みみを見やすいように、かみ け 髪を結びましょう。
6月5日(木)	5-2・6年生	ない かげんしん 内科検診	たいそうあく おこな 体操服で行います。
6月5日(月) 6日(金)	①1次末提出 さいけんさ ②再検査	にょう げん さ 尿検査(2次)	9時までに提出してください。 ※業者さんが回収に来てくれます。
6月12日(木)	2年生・3-3	ない かげんしん 内科検診	たいそうあく おこな 体操服で行います。
6月19日(木)	5・6年生	し かげんしん 歯科検診	ちょうしょくご かなら はみが 朝食後、必ず歯磨きをしましょう
6月26日(木)	3・4年生	し かげんしん 歯科検診	ちょうしょくご かなら はみが 朝食後、必ず歯磨きをしましょう



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です



クイズ 歯に「ない」ものは？



答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。
髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は？
乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりとすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。
みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしておいてください。



●プールに入る前は・・・

①プールの前の白はしっかりねる

②朝ごはんはしっかりと食べてくる

③つめはきっておく
※友達にけがをさせてしまいます。

④けがや具合の悪いところは、ありませんか？

●プール中は・・・

①先生のはなしをしっかりと聞きましょう

②友達の足や手をひっぱらない！

③勝手にとびこまない！

④プールサイドを走らない！

熱中症にきをつけましょう！！



職員室前に「暑さレベル」の掲示をします。
運動場に行く前に、確認してから遊びに行きましょう。
※暑さレベルが「レベル5」のときは、運動場で遊ぶことができません。



暑さレベル	WBGT 暑さ指数	きをつけること	
5	31以上	危険 【あか】	外での運動を中止しましょう。
4	28~31	嚴重警戒 【おれんじ】	はげしい運動はさけましょう。
3	25~28	警戒 【きいろ】	こまめに休憩・水分をとみましょう。
2	21~25	注意 【みどり】	こまめに水分をとみましょう。
1	21以下	ほぼ安全 【あお】	休み時間に必ず水分をとみましょう。

