



令和8年度 中央小学校 ほけんしつ

6月に入って、天気^{てんき}がいい日とわるい日で、暑^{あつ}くなったりさむくなったりして体調^{たいちよう}をくずす人^{ひと}や、
気圧^{きあつ}の変化^{へんか}で頭^{あたま}がいたくなる人がちらほらふえています。また、湿度^{しつど}が高く熱中症^{ねっちゅうしやう}にもなりやすい

時期^{じき}なので、のどがかわいていなくても、こまめに水分^{すいぶん}をとるようにしましょう!!

6月の予定



日程 ^{にってい}	対象学年 ^{たいしやうがくねん}	健康診断 ^{けんこうしんだん}	おねがい
6月11日(木) 12日(金)	①1次未提出 ^{しみていしゅつ} ②再検査 ^{さいけんさ}	尿検査(2次) ^{ちようけんさ}	9時までに提出 ^{ていしゅつ} してください。 ※業者 ^{ぎやうしや} さんが回収 ^{かいしゅう} に来てくれます。
6月18日(木)	2・5・6年生	歯科検診 ^{しかけんしん}	朝食後 ^{ちやうしやくご} 、必ず ^{かなら} 歯磨き ^{はみが} をしましょう
6月25日(木)	1・3・4年生	歯科検診 ^{しかけんしん}	朝食後 ^{ちやうしやくご} 、必ず ^{かなら} 歯磨き ^{はみが} をしましょう

だ液のすごい4つの力

消化^{しょうか}を助ける

だ液^{だえき}が食べもの^{たべもの}を消化^{しょうか}しやすい状態^{じょうたい}にするよ

むし歯^{むしは}予防

食後^{しょくご}むし歯^{むしは}になりやすい酸性^{さんせい}の状態^{じょうたい}になる口^{くち}の中^{なかつ}を元^{もと}に戻すよ

清潔^{せいけつ}にする

食べかすや汚れ^{よごれ}を洗い流^{なが}すよ

細菌^{さい菌}から守る

口^{くち}に入った細菌^{さい菌}が増えるのを防^{まも}ぐよ

こんなにすごい力^{ちから}のあるだ液^{だえき}を出すトレーニングをしよう

トレーニング①
かみかみトレーニング

1口^{くち}で30回^{かい}かむのが理想^{りそう}。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング②
うるおいチャージトレーニング

こまめに水分^{すいぶん}を補給^{きゅうきゅう}。
休み時間^{やすみじかん}のたびにひと口^{くち}の水^{みづ}を飲^のもう

トレーニング③
鼻^{はな}すいすいトレーニング

呼吸^{こきゅう}は鼻^{はな}呼吸^{こきゅう}に。
口^{くち}からではなく、鼻^{はな}から息^{いき}を吸^すおう

どれもとっても簡単^{かんたん}だよ。
一つずつチャレンジして
歯^はの健康^{けんこう}を守ろう

もうすぐプールが始まります

●プールに入る前は...

①プールの前^{まえ}の白^ひは
しっかりねる

②朝ごはん^{あさ}はしっかりと
たべてくる

③つめはきっておく
※友達^{ともだち}にけがをさせてしまいます。

④けがや具合^{ぐあい}の悪い^{わるい}ところは、ありませんか？

●プール中は...

①先生^{せんせい}のはなしを
しっかり聞^ききましょう

②友達^{ともだち}の足^{あし}や手^てを
ひっぱらない!

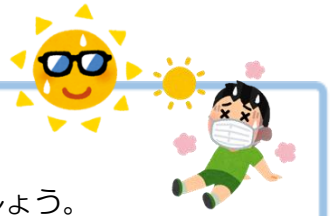
③勝手^{かって}にとびこまない!

④プールサイドを
走^{はし}らない!

熱中症^{ねっちゅうしやう}にきをつけましょう!!



職員室^{しよくいんしつ}前に「暑さレベル^{あつさレベル}」の掲示^{けいじ}をします。
運動場^{うんどうじやう}に行く前に、確認^{かくにん}してから遊び^{あそび}に行きましよう。
※暑さレベル^{あつさ}が「レベル5」のときは、運動場^{うんどうじやう}で遊ぶ^{あそぶ}ことができません。



暑さ レベル	WBGT 暑さ指数 ^{あつさしすう}	きをつけること	
5	31以上	危険 【あか】	外 ^{そと} での運動 ^{うんどう} を 中止 ^{ちゅうし} しましう。
4	28~31	厳重警戒 ^{げんじゅうけいかい} 【おれんじ】	はげしい運動 ^{うんどう} は さけましよう。
3	25~28	警戒 ^{けいかい} 【きいろ】	こまめに休憩 ^{きゅうけい} ・水分 ^{すいぶん} を とりましよう。
2	21~25	注意 ^{ちゅうい} 【みどり】	こまめに水分 ^{すいぶん} を とりましよう。
1	21以下	ほぼ安全 ^{あんぜん} 【あお】	休み時間 ^{やすみじかん} に必ず ^{かなら} 水分 ^{すいぶん} を とりましよう。

