



梅雨入りの時期になりました。天気が変わるとき、頭が痛くなったり、体がだるくなったりする人がいます。これは、気圧（まわりの空気の重さ）が変わることで、耳の奥にあるセンサーが反応して、体に不調を起こしてしまっている状態です。

「なんとなくだるい」は体が空気の变化に一生懸命合わせようとがんばっているサイン。そんなときは無理をせず、お風呂にゆっくりつかる、ストレッチをするなどして、体をゆったり休ませてあげてください。



水泳指導の事前調査をまだ提出していない人は、早めに担任の先生に出しましょう。

先日配布された「水泳指導について」をよく読み、忘れ物などないように、まえもって準備をしておきましょう。



2日に5年生が参加します。歯と口の健康について学び、実践できる力を養ってほしいと思います。



ほけんしゅうかん 保健週間

今年度のテーマは、「よい生活習慣」です。朝食をとったり、早ね早起きは、うちの人の協力がなくては出来ません。この機会に、おうちの人といっしょに自分の生活習慣を見直してみましょう。

6月の予定

- 2日(火) 全国小学生歯みがき大会(5年)
- 3日(水) 歯科検診(1・3・5年)
- 5日(金) 低学年における歯みがき教室(2年) 歯と口の健康教室(6年)
- 10日(水) 歯科検診(2・4・6年) 心臓検診二次(対象者)
- 15日(月)～19日(金) 保健週間



《保護者の方へ》

健康診断後、所見のある児童には、受診のお知らせを配布しています。受診のお知らせを持ち帰りましたら、早めに受診し、受診票を学校へ提出してください。健康診断の結果をまとめた記録は、1学期末に配布予定です。

暑い日が多くなり、子ども達にはこまめに水分補給をするよう声掛けをしています。しかし、持ってきている水筒が小さく、早い段階で空になっている子もいます。午後までしっかり水分補給ができるよう十分な量を持たせてください。

また、今年度は、夏季の熱中症対策として、

◆スポーツドリンクの持参可（お茶や水を持参する際の補助として）

◆ペットボトルのお茶の持参可

- ・必ず記名する
 - ・ペットボトルカバーなどを利用
 - ・衛生面に関して家庭で指導する
- などの変更点があります。



※詳しくは5月20日ミマモルメ配信「夏季の熱中症対策に伴うスポーツドリンクの持参許可について」をご確認ください。

お子様の体調やその日の気候など、必要に応じてご家庭で判断していただき、肌着の着替えやタオルの持参なども含め、適切な熱中症対策をお願いいたします。