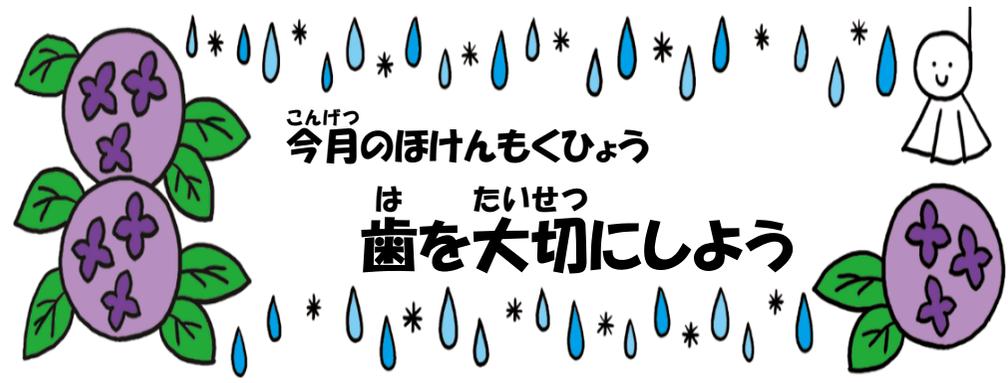




おうちのひと  
よみましょう

令和6年6月  
岩国市立宇佐川小学校  
保健室

あじさいがきれいにさく季節になってきました。6月は、じめじめとした天気が続くかと思われます。雨が連続と、気持ち下を向いてしまいがちですが、元気にのりこえましよう。



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯科検診の結果はどうでしたか？ おうちの人といっしょにかくにんしましたか？ むし歯や歯肉炎が見つかった人もいるかもしれませんね。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。自分の歯のみがき方を見直してみましよう。



# こんなことしていませんか…？



このようなことをしているとむし歯になりやすくなってしまいます。心当たりがある人は、気をつけて生活をしましよう。

# このようにみがこう！



# ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

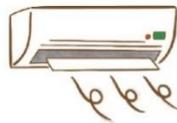
みなさんは、「熱中症」という言葉を聞いたことがありますか。  
 ねっちゅうしょう とは、たいおん ちょうせい じょうす からだ なか すいぶん  
 熱中症とは、体温の調整が上手にできなくなり、体の中の水分  
 えんぶん  
 や塩分のバランスがくずれることで起こります。あつくなると、  
 ねっちゅうしょう  
 熱中症になるきけんが高まります。しっかり対策をしましょう。

## あつさになれよう

ねっちゅうしょう よぼう  
 熱中症の予防には、あつさになれることも大切です。つぎのイ  
 ラストの ( ) に当てはまるのはどちらか かんが えて、あつさにな  
 れる生活 せいかつ を こころ がけましょう。



かるい  
 ( うんどう・しょくじ ) を  
 する



れいぼうの おんど 温度は  
 ( たかめ・ひくめ ) に  
 する



みず  
 ( 水ぶろ・おゆ ) に  
 つかる

こたえは まえ 10月 まえ 11日 まえ 13日 前の  
 けいじ ぶつ 物を見てね!

# すいえい じゅぎょう はじ 水泳の授業が始まります!

もうすぐ水泳の授業が始まります。プールでの学習を楽しむた  
 めにも、つぎのことをチェックしておきましょう。

## プールの まえ 前の日に ひ チェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか?
- たくさん寝ましたか?
- 忘れ物はありませんか?
- 爪は短く切りましたか?



## 保護者の方へ

6月の学校公開1日目に、学校保健安全委員会を予定しています。  
 今年度もプールの授業が始まることにもなって救命救急について、  
 日本赤十字社の方を講師にお招きし、救命救急講習会を行います。

日時 令和6年6月13日(木) 13:30~  
 場所 宇佐川小学校 体育館  
 内容 心肺蘇生とAED

ご参加をお待ちしております!

写真は昨年度  
 の様子です

