

# ほけのたより 6月号

6月は梅雨とよばれる、雨が多い時期に入ります。

天気が悪いと、暗くなり周りから見えづらくなります。そこで、服や身につけるものの色を、明るくしてみてもいいでしょう。周りから見えやすくなり、ついでに気分も明るくなりそうですね。



## 暑さに強い体を作ろう

夜は早くねる

★ねぶそくは熱中症になりやすくなる

朝ごはんを食べる

★あまい「かしパン」よりも、しょっぱい「そうざいパン」やおかずがおすすめ

水分をとる

★「すべてのほかに飲む」を心がける



暑さに気をつける

★暑さのレベルがどのくらいか意識してみる

暑さに慣れる

★外に遊びに行くとよい  
※ただし、ねぶそくや体調がよくないとき、遊んでいて汗をかいたら、外に出ないでゆっくりすごしましょう。

すずしい服を穿にする

★外に出るときはぼうしをかぶる

暑さのレベル、どのくらい?

放送を聞いてみよう!

注意 よく水分をとろう。

けいせい よく水分をとって、よく休けいしよう。

げんじゅう けいせい  
よく水分をとって、10分ごとに休けいしよう。  
体が熱くなるほどの運動はやめよう。  
ねぶそくや体調不良の人は、運動きんし。

きけん 運動きんし。

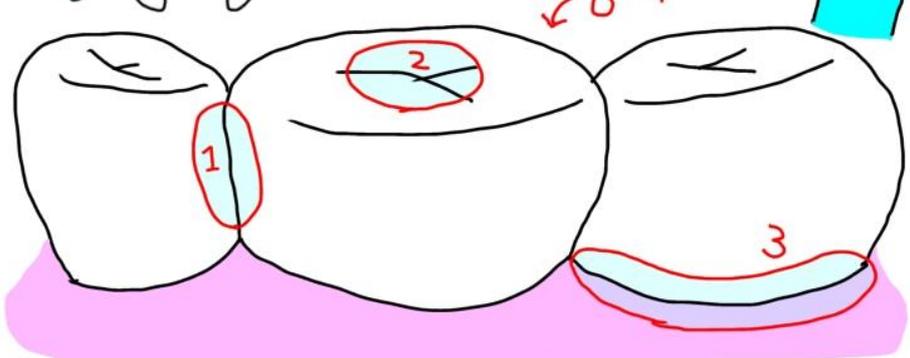


## 歯も大切にしよう



特によごれがたまりやすい...

## 歯をみがくとスッキリ!



- ① 歯と歯の間
- ② みぞ
- ③ 歯と歯肉のさかい目
- ④ 歯のうらがわ

ハブラシのいろいろな部分を使って、かるい力で糸田かくていねいにみがいてみよう!

## 保護者の皆様へ

暑さに慣れていくこの時期に、突然の夏日が来てしまい、体調をくずしてしまう子が見られました。5月の初めごろは、つい給水を忘れて過ごしていた子が多く見られましたが、下旬には「お茶はしっかり飲んでいたよ。」と教えてくれるようになりました。また、「目がかゆい」といったアレルギー症状が出る子がいつもより多くみられました。

日中のさわやかな天気につれられて、たくさんの子が外遊びを楽しんでいます。学校では、WBGT指数を用いて運動の可否を判断しています。その中で、「帽子をかぶってしっかり給水をして」と声をかけることがあります。毎日水分をたっぷりと持たせてください。

### 夏季の水分補給について

水筒の中身について、夏季はスポーツドリンクも可としていますが、スポーツドリンクは特に糖分が多く、飲みすぎには気を付けたいです。もし持たせる場合には、「メイン水筒にお茶、補助的にスポーツドリンクを持たせる」など、飲みすぎを防ぐ工夫をさせていただくことをおすすめします。

よくあるスポーツドリンクの炭水化物の量は、100mlあたり4.7～6.7g。(スティックシュガー1本が約3g)

子どもの大きな水筒に入れて毎日飲むとなると、糖分摂取量が多くなり健康が心配な量です。



塩分補給の面では、だいたい「みそ汁1杯が経口補水液500mlと同じくらいの食塩相当量」です。

汗で塩分が失われそうな、夏の朝ご飯におすすめです。

### スクールカウンセラー来校

#### 《6月の来校》

6月 5日(木) 10:00～16:00  
12日(木) 10:00～16:00  
19日(木) 10:00～16:00  
26日(木) 10:00～16:00

#### 《7月の来校》

7月 3日(木) 10:00～16:00  
10日(木) 10:00～16:00  
17日(木) 10:00～16:00

ご予約は  
担任か養護教諭まで  
ご連絡ください😊

### 定期健康診断の結果について

4月から実施してきた定期健康診断の結果を、6月下旬に配付します。ご確認ください。

\*健康診断結果は、学校で実施した結果が載っています。かかりつけ医での再検査結果は載っていません。