

あつ 暑さに負けない!!

ほつ 夏をのりきる4つのポイント

① 朝ごはん

朝ごはんは元気のみなもと☀️
朝ごはんを食べて、1日を元気にすごそう!

② 涼しい服

涼しい服を着て、熱さダメージをへらそう!
⚠️ 外に出る時は、ぼうしをかぶろうね



③ 水分補給

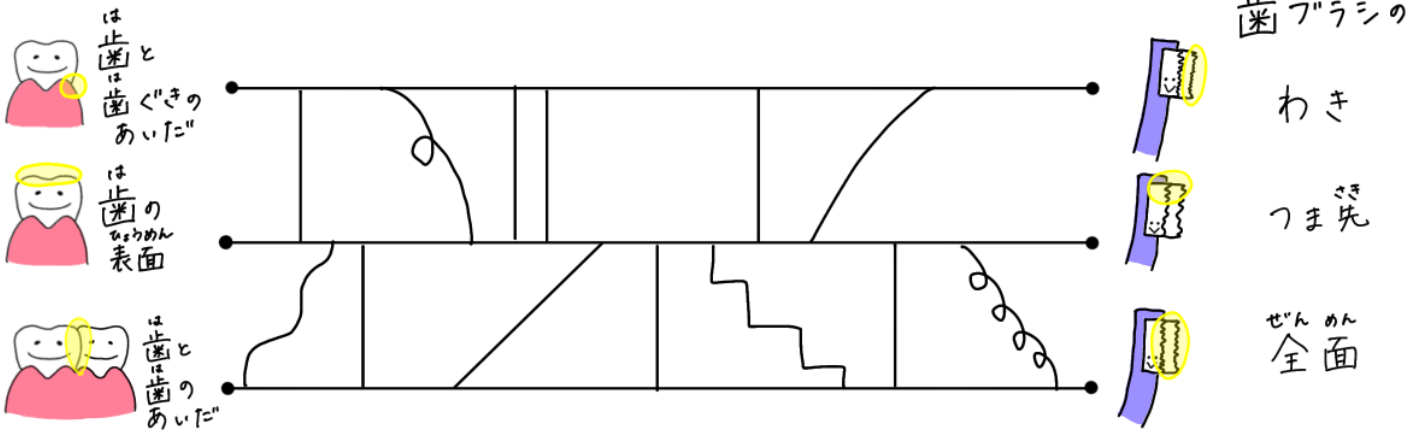
「のどがかわいた」は実はおそい!
水分をこまめにとって、熱中症をよせつけないようにしよう!

④ すいみん

しっかりねむると、体もバカ
体力回復! 体力をためて毎日を元気にすごそう!

正しい歯ブラシの
つかい方はどれ!?

歯みがきあみだくじ



そら先生よりごあいさつ

6月15日から、赤ちゃんをうんだり育てたりするためのお休みに入ります。おなかをなでたり、赤ちゃんのことを聞いたり、大きなおなかを見守ったりしてくれる子がたくさんいました。みなさんにやさしくしてもらえたこと、人にやさしいみなさんといっしょにすごせたことが、とてもうれしかったです。

みなさんも小さいころは、お家の人や先生に、だいに守られながら大きくなってきたと思います。大きくなればなるほど、自分で自分をだいにする場面が多くなります。熱中症対策もそうだし、交通安全もそうだし、白ごころの生活のしかたもそうです。

みなさんがこれから、いろいろな人と自分を、おたがいにだいにしあいながら、元気に大きく成長していくことをねがっています。先生もお休みの間、赤ちゃんをうんだり育てたりをがんばります!

保護者の皆様へ

初夏を感じるような暑さの日が増えてきました。子どもたちも新しいクラスや生活にも少しずつ慣れ、毎日元気に頑張っています。急に暑くなったこともあり、子どもたちも疲れを感じやすい時期になりますので、ご家庭での体調管理にもご協力をお願いいたします。

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、「メインの水筒をお茶、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し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)

子どもが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。

ご予約は

担任か養護教諭まで😊

スクールカウンセラー来校日

《6月》

4日	9:30～15:30
11日	9:30～15:30
18日	9:30～15:30
25日	9:30～15:30

《7月》

2日	9:30～15:30
9日	9:30～15:30
16日	9:30～15:30

フッ化物洗口のお知らせ

6月17日(水)より、フッ化物洗口を実施します。5月18日きずなネットでの希望調査の通り、希望者へ実施しますが、希望しないお子さんについても、同じ時間に水でうがいを行います。

6月16日(火)までに、下記の持ち物をお子さんに持たせてください。

持ち物：プラスチックのコップ・コップを入れる袋

マダニにご注意！！

近年、市内でマダニの発見事例が増えています。肌を守る服の着用や虫よけ剤を使用するなど、咬まれないための対策を心がけてください。

豊田市ホームページ

<https://www.city.toyota.aichi.jp/kurashi/kenkou/eisei/1046504.html>



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。