



暑い日が増えて、熱中症が心配な季節になってきました。暑い時こそ、早ね・早起き・朝ごはんを食べる、という規則正しい生活をして、体調を整えましょう。みんなで熱中症に気を付けて、元気に過ごしましょう。

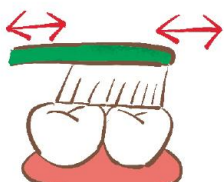
## ★口の健康を守ろう

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。4月に行った歯科検診では、学校歯科医の大澤先生より、「きれいに歯をみがけている子が多いです」とほめていただきました。この調子で、ていねいな歯みがきが続けていきましょう。虫歯等があった人は、早めに歯医者さんで診てもらいましょう。

### 上手な歯みがきのコツ



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



は け さき  
歯ブラシの毛先を  
は めん  
歯の面にあてる



かがみ み  
鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

## ★プールが始まります！

6月17日から、プールが始まります。本日、水泳指導についてのお知らせを配付しましたので、6日（金）までにご提出ください。事故なく安全に楽しく学習できるよう、約束を守って参加しましょう。中金小では、以下のような約束があります。ご承知おきください。



### 楽しいプールにするために・・・

- ・プールサイドを走らない
- ・飛び込まない
- ・ふざけない
- ・準備運動をする
- ・タオルの貸し借りをしない
- ・帽子をかぶる
- ・つめを切ってくる
- ・毎日早くねる
- ・無理をしない
- ・朝ごはんを食べてくる

## 保護者の皆さまへ

### 学校保健委員会のお知らせ

6月24日（火）学校公開日の日、2・3時間目に体育館にて、学校保健委員会を行います。「ヨガで心も体もすっきり！」をテーマに、講師の鈴木範子先生にヨガを教えてくださいます。2時間目に1～3年生、3時間目に4～6年生が行います。保護者の方もぜひ一緒にご参加ください。

参加される方は、動きやすい服装で、ヨガマットかバスタオルをご持参いただき、体育館へお越しください。たくさんのご参加お待ちしております！

