



例年より早く梅雨入りをしました。日差しが強く湿度も高くなる季節が近づいてきました。元気に健やかにすごせるように、「衣服の調整や水分補給」「早寝・早起き・朝ごはん」「熱中症対策」を心掛けましょう。

## 暑さに体を慣らしておこう

暑さに体が慣れるまでは、少しずつ体を動かしたり、休憩したりして、無理をしすぎないように気を付けましょう。



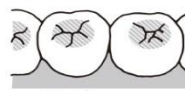
- 喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をする。
- 通気性の良い衣服や帽子を着用する。
- 日陰を利用する。
- 顔を洗ったり、ぬれタオルで体を冷やしたりする。



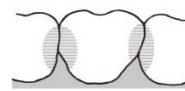
## 歯みがきで歯を守ろう!



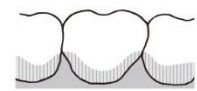
- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう!



# 感染予防・食中毒予防

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食（昼食）の前後



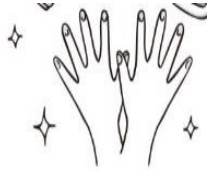
掃除の後



トイレの後



共有のものを触ったとき



（厚生労働省手洗いのタイミング）

\*ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ！！食中毒を引き起こす危険もあります。コップにうつして飲む。2～3時間で飲み切る。保管するときも必ず冷蔵庫へ入れるなど食中毒を予防しましょう。

## 丁寧な健康観察で早期発見・早期対応

登校前の細やかな健康観察と検温をありがとうございます。

発熱していなくても「いつもと様子が違うな」と感じられた際は、無理をせず休養をお勧めします。

朝ごはんを食べず、水分もとらず登校している児童生徒がいます。熱中症が心配される時期はいつも以上に体力を消耗します。「早起き」を心掛け、朝ごはんを必ず食べて登校できるように引き続き言葉掛けをよろしくお願いいたします。

登校後、発熱症状があるときや、発熱症状がない場合でも休養を要するときには早めのお迎えをお願いしています。御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

## 定期健康診断について

- 6月 6日（火） 検尿二次
- 6月 9日（金） 内科・結核検診④
- 6月 15日（木） 歯科検診（小学部）
- 6月 16日（金） 内科・結核検診⑤

\*定期健康診断は、急きょ予定の変更をさせていただく場合もあります。



静かに待ちましょう