



令和7年6月

長岡京市立長法寺小学校



暑^{あつ}かったり肌寒^{はださむ}かったり不安定^{ふあんてい}な天候^{てんこう}が続^{つづ}いていますが、
欠席^{せき}する人は少^{ひと}ない日が続^ひいていて、うれしく思^{おも}います。
これから、梅雨^{つゆ}に入り湿気^{はい}が高^{しっけ}くなったり暑い日^{たか}も予想^{あつ}され、熱中症^{ねっちゅうしょう}が心配^{しんぱい}です。体調^{たいちょう}を整^{ととの}えて、暑い中^{あつ}でも毎日^{なか}元氣^{まいにちげんき}
に過^すごしましょう。

★体調^{たいちょう}を整^{ととの}えよう！

暑い日^{あつ}は疲れ^{つか}やすいので、早く^{はや}寝^ねてからだを
休め^{やす}ましょう。朝ごはん^{あさ}を食^たべて元氣^{げんき}に登校^{とうこう}しよう。
体調^{たいちょう}がすぐれないときは、先生^{せんせい}に伝^{つた}えよう。



★こまめに水分^{すいぶん}をとろう！

運動^{うんどう}する時^{とき}は、運動^{うんどう}の前^{ぜん}後^ごと運動^{うんどう}中^{ちゅう}10～30分^{ぶん}おきに水分^{すいぶん}をとるこ
とが大切^{だいせつ}です。運動^{うんどう}をしなくても、休み時間^{やす}には水分^{すいぶん}をとるよう
にしよう。



★服^{ふく}そうに気^きをつけよう！

汗^{あせ}をよく吸^すうもの、風通^{かぜとお}しのよい服^{ふく}がいいですね。
外^{そと}に出^でる時^{とき}はぼうしをかぶりましょう。マスクをし
ている場合^{ばあい}は、運動^{うんどう}するときは必^{かなら}ず外^{はず}しましょう。

★休^{きゅう}けいしながら活動^{かつどう}しよう！



★暑^{あつ}さに少^{すこ}しずつ慣^なれよう！

暑い日^{あつ}でも、わたしたちのからだは汗^{あせ}をかくことで体温^{たいおん}が
上^あがりすぎないように調^{ちょう}整^{せい}しています。今^{いま}のうちから軽^{かる}い運動^{うんどう}で
汗^{あせ}をかくと、この体温調^{たいおんちょう}節^{せつ}機能^{きのう}がうまくはたらくようになります。

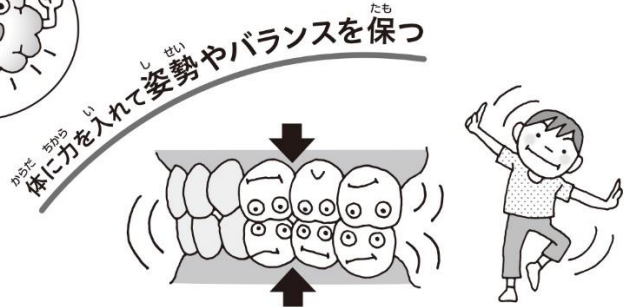
ねっちゅうしょう おも
熱中症^{ねっちゅうしょう}かなと思ったら…

- ① まわりの大人^{おとな}に知^しらせる。
- ② ずい^{すい}じい場所^{ばしょ}で休^{やす}む。
- ③ からだを冷^ひやす。
- ④ 水分^{すいぶん}と塩分^{えんぶん}をとる。



6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

歯の役割はどれ？



これ全部！

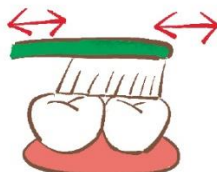
歯科検診では、「むし歯」がある人は少なかったです。「歯垢(歯のよごれ)」がついています」という人がたくさんいました。自分の大切な歯をずっと守れるように…毎日の積み重ねが大切です。すみずみまでみがく習慣をつけよう！

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする