



6月と言えば梅雨の季節ですね。暑い日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しがちになります。夏本番を前に、気候の変化に身体を慣らしていきましょう。日ごろからバランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。身体が暑さに慣れていないため梅雨の熱中症にならないよう注意が必要です。水分補給も忘れないようにしましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です



歯と口の健康週間とは、歯の健康について改めて考えたり、行動したりする期間です。玉井小学校では以下の取り組みを実施します。

- ① 歯磨きテスト各家庭で実施
- ② 歯と口の健康に関する作品制作
- ③ 5年生学童歯磨き大会
- ④ 歯磨きカレンダー



日(曜日)	項目	対象学年
23(火)	身長・体重	4・5・6年生
24(水)	身長・体重	1・2・3年生・ゆりひま
25(木)	視力	6年生
26(金)	視力・聴力	5年生
29(月)	視力・色覚	4年生
30(火)	視力・聴力	3年生
7・1(水)	視力・聴力	2年生

- 身長・体重→髪の毛は頭の上や後ろで結ばないでください。
体育着の上下(半袖・半ズボン)が必要です。
- 視力・聴力→眼鏡を使用している人は忘れずに持ってきてください。
前日に耳そうじをしてください。



保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症による影響で健康診断の日程が変更になっております。今後の状況次第で、再び変更になる可能性もありますのでご了承ください。

動物の歯 VS 私の歯

第一ラウンド：ライオンVS私

ライオンの犬歯は獲物を捕らえるためにとがっていて、奥歯であまり噛まずに肉を飲み込みます。強い歯はかっこいいけど、おいしさはわかるほうがいいのかも。



第二ラウンド：ネズミVS私

ネズミの前歯は、かたいものを食べないと一生伸び続けます。かたいものを食べる丈夫さでは負けるけど、伸び続ける歯ってなんか嫌だな。

食べものや生活によって、動物も人間もそれぞれにぴったりの歯をもっています。私だけの歯は宝物。ずっと大切にしたいですね。



子どもを歯みがき好きに!

①大人がお手本を

ただみがくだけではなく、「歯みがきして気持ちよかった!」と子どもにポジティブな印象を与えるように。



②「やりたい!」気持ちを大切に

子どもが歯みがきに興味を持って自分でしたがる時は、まずはチャレンジさせてみましょう。最後に「ちゃんとみがけているか確認するね」と仕上げみがきをすればOK。

③仕上げみがきは楽しく

せっかく自分で上手にみがけても、仕上げみがきが怖い顔では台無し。歌を歌ったり声をかけたりしながら、スキンシップの一環として。



光化学スモッグってなあに?



こんな条件がそろえば発生しやすい



光化学スモッグの被害の症状と手当

- 目がチカチカする
→目を洗う
- 気分が悪くなる
→安静にする
- のどが痛む
→うがいをする
- 皮膚が赤くなる
→病院へ行く