



みどりが丘小 6月号

えるの始めのこの時期は、体が暑さにまだ慣れていないので、頭痛 や気分のわるさを感じることが多くなります。いつも以上に、生活リズム たいちょう れる とき に気をつけて、体調が悪い時には、むりせず早めに休みましょう。

まだまだ新型コロナウイルス感染症対策として、手洗いやマスクの 着角、

窓をさけるなどの

取り組みが必要です。

学院をしっかり

行いな がら、じめじめした梅雨を元気にのりきりましょう。







かも。 どうすればいい?





<u>。</u> 友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立っていられない

○ 手足がつる、しびれる、足がもつ れる、こむらがえり







つめたいスポーツドリンクなど

BEU I HERODRESS まどう 紫が こ 気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも





自分で水分を 摂れる?







声をかけてみよう









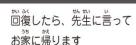






そのまま安静にして 十分に休みます







意識がないの返答がおかいい

「だれ」が「どこ」で 「どんなようす」

生んせい つた きゅうきゅうしゃ 先生に伝え、救急車を **∳んでもらおう**

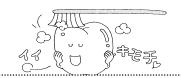
ま あいだ おうきゅう で まで 待つ間に応急手当を

○ 涼しいところに連れて行く (風通しのいい木陰・エアコン のある教室など)



冷やす (水をかけてうちわなどであおぐ、首の両 盤・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす)





■みなさんは、自分の歯を 大切にしていますか?歯はも のをかむだけでなく、生活に かかせない大切なはたらきを しています。 食べたら歯みが きをしっかり行い、いつも口 の中をせいけつにして、歯の を験をまもりましょう。

(学) なあに?

歯の一番の役割は、食べ物を細かくかみ砕いて、栄養を吸収しやすくすること。 でも、歯にはそのほかにも大切な役割がいっぱい! クイズに答えながら考えてみよう。

歯がなくなったらいつものようにできなくなるのは、次のうちどれでしょう?

国語の授業の音読







ごはんを味わって たべること



A 答えは… ぜーんぶ!

発音や会話がはっきりできる のは、歯がきちんとそろって いるおかげです 走ったり力を出すときには、 ぎゅっと歯をくいしばります。 歯は、運動にも大切です よく噛むと歯ごたえや食感、 味を楽しむことができ、噛む 刺激で脳が活発になります

みんなの健康のために働いているよ! ヒントは3つ!





- ▲ 1 首に約1~1.5リットル込る
- ② 食べ物の消化を助ける
- ▲ □の中をきれいにしてむし歯になりにくくする



だ| だっぱい よく 歯むとたくさん 出ます。 ごはんのときはたくさん 噛んで、 むし 横になりにくい 口の中を 自指そう!

■ ■ ■ ■ ■ あうちの方へお願い ■ ■ ■ ■ ■

- ●日頃より、新型コロナウイルス感染症対策につきまして、御理解御協力ありがとうございます。気温も高くなり、 熱中症予防も併せて実施しているところです。登下校時も厳しい暑さとなりますので、必ず水筒持参をお願いいた します。(スポーツドリンクなど熱中症予防のための飲料も可能)
- ●遊んだ後や体育の後は、顔や首から汗が流れ落ちている様子が見られます。 手洗いと汗ふきのためのハンカチやタオルなど2~3枚持たせてください。

★毎日、清潔なハンカチやタオル を持たせてください。

- ●汗をかくとマスクがぬれてゴムが切れたり、体育などでマスクを外した際、無くしてしまったりする事が多く見られます。ランドセルに予備のマスクを多めに入れておいていただけると助かります。よろしくお願いいたします。
- ●過日、歯科検診結果を配布しました。特に「受診のおすすめ」の欄に〇がついていたお子さんは、早めに精密検査 や適切な治療・指導を受けていただくようお願いいたします。なお、治療や相談などが終わりましたら、受診結果 を記入していただき、担任へ提出してください。