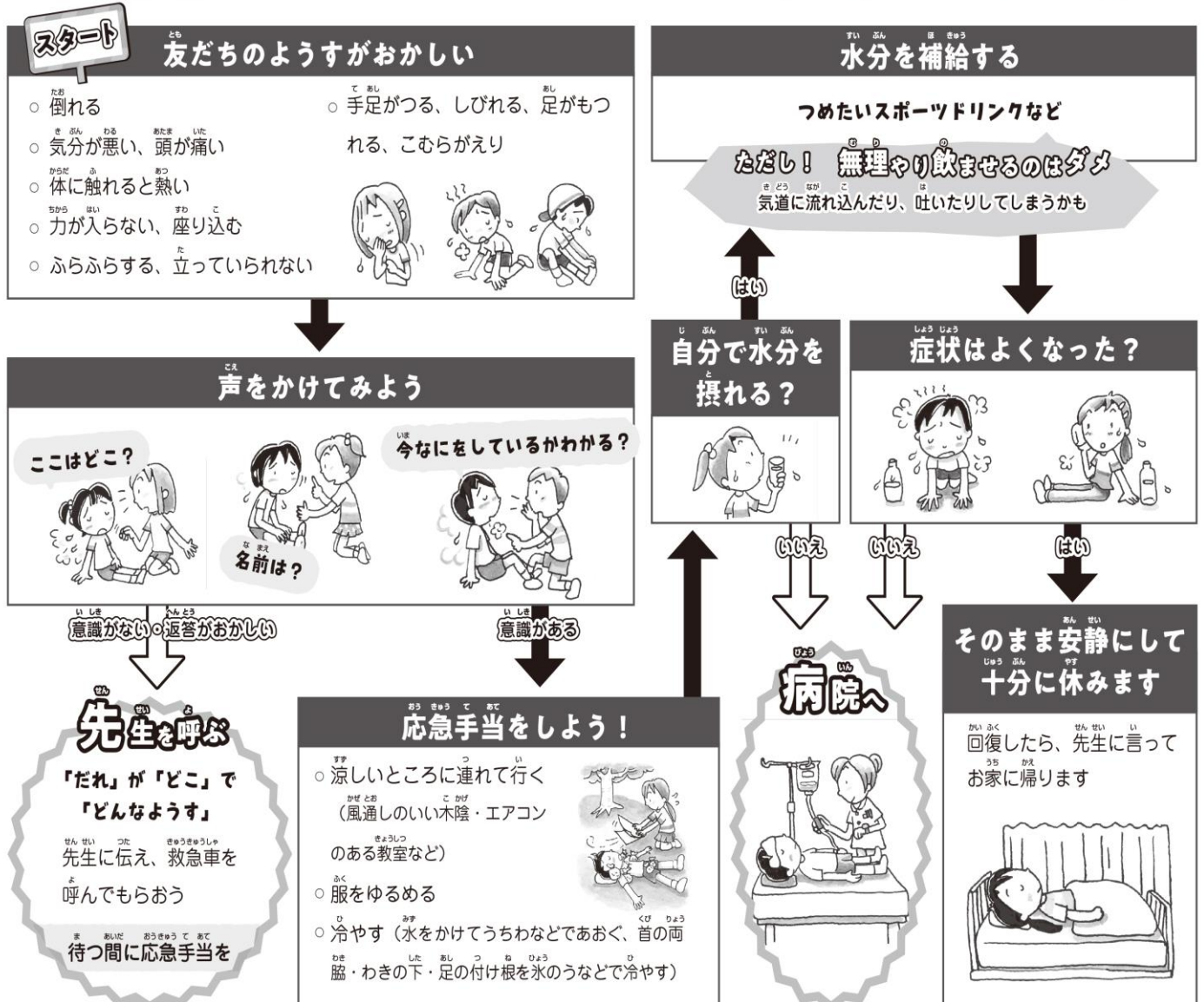


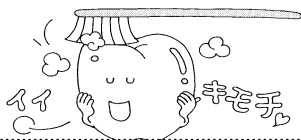
暑くなり始めのこの時期は、体が暑さにまだ慣れていないので、頭痛や気分のわるさを感じることが多くなります。いつも以上に、生活リズムに気をつけて、体調が悪い時には、むりせず早めに休みましょう。

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用、蜜をさけるなどの取り組みが必要です。予防をしっかりと行いながら、じめじめした梅雨を元気にのりきりしましょう。



熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート





■みなさんは、自分の歯を

大切にしていますか？歯はも

のかむだけでなく、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

健康をまもりましょう。

歯の役割ってなあに？

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。

Q 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？

1

国語の授業
の音読



2

休み時間の
ボールあそび



3

ごはんを味わって
たべること



A

答えは… ゼーんぶ！

発音や会話をはっきりできる
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

よく噛むと歯でたえや食感、
味を楽しむことができ、噛む
刺激で脳が活発になります

歯がくれたしは誰でしょう？

みんなの健康のために働いているよ！ ヒントは3つ！



① 1日に約1～1.5リットル出る

② 食べ物の消化を助ける

③ 口の中をきれいにしておし歯になりにくくする



正解は… だ液

だ液は、よく噛むとたくさん出ます。ごはんのときはたくさん噛んで、おし歯になりにくい口の中を目指そう！

おうちの方へお願い

●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くと助かります。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「受診のすすめ」の欄に○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。