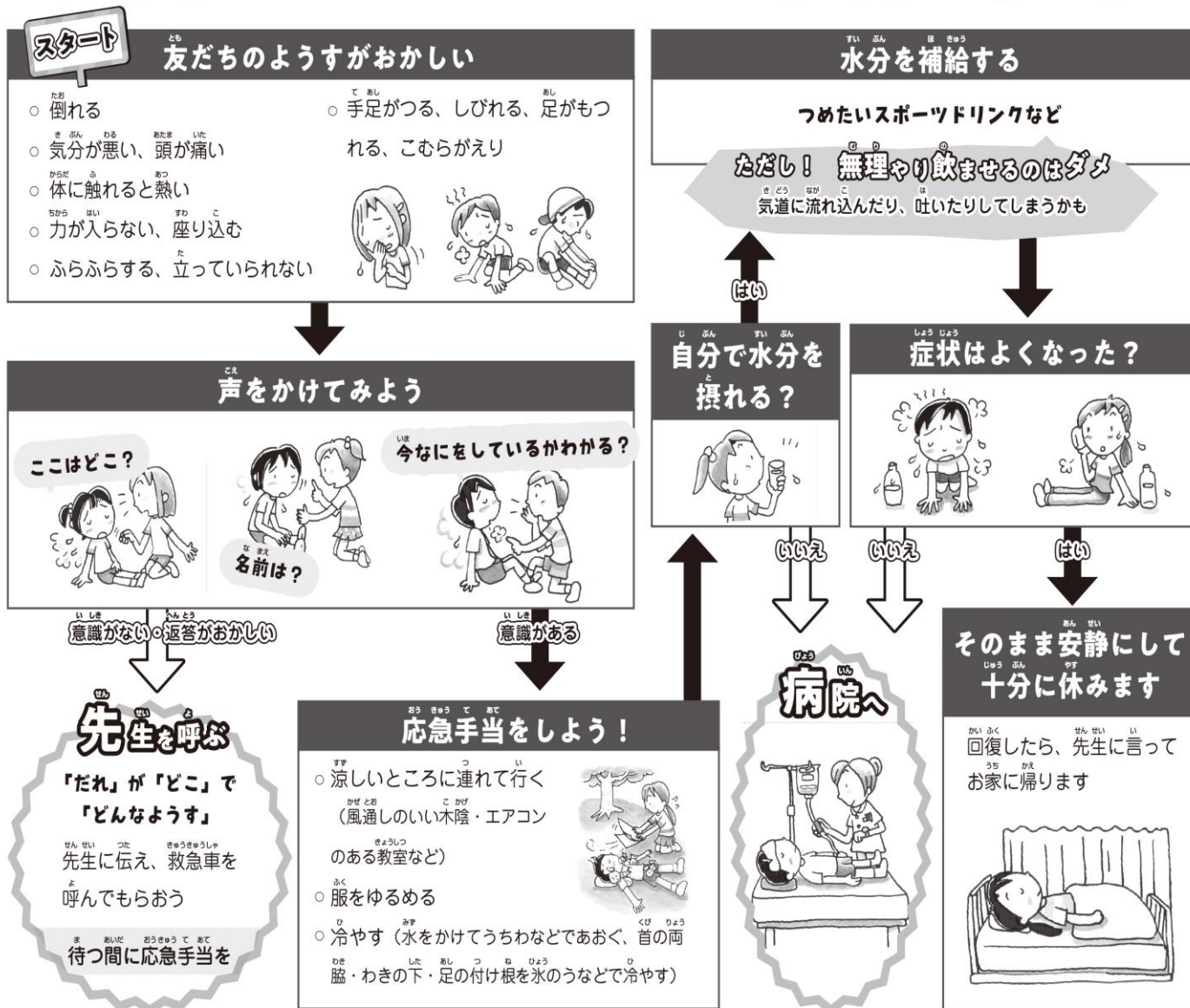


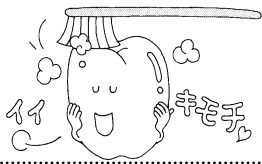
暑くなり始めのこの時期は、体が暑さにまだ慣れていないので、体調がくずれやすくなります。いつも以上に、生活リズムや食事に気をつけて、体調が悪い時には、むりせず早めに休みましょう。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、長い休みで体力もよくなっています。少しずつ運動して暑さに慣れ、熱中症と新型コロナウイルスを予防しながら、元気に夏をすごしましょう。



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？

歯はものをかむことだけ

でなく、生活にかかせな

い大切なはたらきをして

います。食べたらずみ

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！

発音や会話ははっきりできる
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

かえわたしは誰でしょう？

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た様子が見られます。
手洗いをまめに行っているためハンカチがぬれているため、汗をふきとることができません。
できましたら、手洗い用のハンカチと汗ふき用のタオルなど持たせていただくと良いかと思ひます。

●汗をかくとマスクがぬれてしまい、ゴムが切れてしまったり、
体育などでマスクを外した際、無くしてしまったりするケース
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。よろしくお願ひいたします。

★汗をふいたり、手を洗った後に
ふくものがなく困っているお子さん
が多く見られます。
★毎日、清潔なハンカチ・タオルを
持たせてください。