



# ウオッチ

夏休み  
特別号

竜王小学校  
ほけんしつ

## みつめてみよう じぶんの こころ と からだ

夏休みがはじまります！夏休みの計画は立てていますか？ 今年（ことし）は新型コロナウイルスだけでなく夏風邪（なつかぜ）が流行（りゅうこう）しています。夏休みの期間（きかん）もしっかり感染症（かんせんじょう）予防（よぼう）に取り組んでいきましょう。また、今年（ことし）は今まで（くら）に比べ（あつ）暑い日（ひ）が続（つづ）いています。熱中症（ねっちゅうしょう）対策（たいさく）も行（な）い、夏休み（なつやすみ）中（ちゆう）も元氣（げんき）に過（す）ごすことができるようにしましょう♪

うがい・手洗い  
てあらい  
ていねいにしよう★  
ハンカチ・ティッシュも  
わす  
忘れずに！



おうちでも、くるまでも  
でかけたときも  
こまめな換気（かんき）をしよう★



自分（じぶん）や家族（かぞく）の  
からだ  
体の調子（ちょうし）が悪い（わる）ときは  
体（からだ）の調子（ちょうし）が悪い（わる）ときは  
おうちですごそう！



ねっちゅうしょう

## 熱中症 ○ × クイズ

※こたえは次のページ！わからなかったら6月号のほけんだよりをチェック！

こたえ

Q1: 室内（しつない）にいても熱中症（ねっちゅうしょう）になることがある

Q2: 暑い日（あつひ）はぼうしやネッククーラー（ねっくクーラー）をつかうと熱中症（ねっちゅうしょう）予防（よぼう）ができる

Q3: のどがかわいたら水分（すいぶん）補給（ほきゅう）をする

Q4: 熱中症（ねっちゅうしょう）にならないために1日（いちじつ）中（ちゆう）家のなか（なか）にいたほうがいい

ねっちゅうしょう せいがい  
熱中症クイズの正解は・・・

Q1 X

しつない あつ すいぶん ねっちゅうしょう  
室内でも暑かったり水分をとらないと熱中症になることがあります。  
しつおん ど いか す おんど  
室温28℃以下が過ごしやすい温度です。



Q2 O

ぼうしをかぶることで直射日光がさえぎられて体温が上がりにくくなります。  
ネッククーラーや保冷剤などで首や足の付け根、ワキの太い血管がある場所を冷やすと  
効率よく体温がさがります。

Q3 X

のどがかわく=体の水が足りないサイン!!

のどがかわいていなくても、**こまめに水分補給**をしましょう。

たくさん汗をかくときは、スポーツドリンクなど塩分が入っている物をえらびましょう。



普段食べているごはんからも水分をとることができるよ! 3食しっかりたべよう。  
スポーツドリンクがないときは水分と一緒に塩あめやせんべいなど  
しょっぱいたべものをとるのもおすすめ!

Q4 X

あつ  
暑さからからだをならすことも大切です。

2 がっき げんき すごせる  
2学期からも元気よく過ごせるように、外で遊ぶ時間も作りましょう。



おうちのかたへ

## 2学期からはみがき指導再開します

新型コロナウイルス感染対策のため、学校ではみがきを休止していましたが、感染状況を確認しながら2学期からの再開を予定しています。夏休み中に、1日3回はみがき習慣の確立、おうちではみがき指導をおねがいします。歯ブラシ・うがい用コップ・持ち運び用の袋を夏休み中にご準備ください。開始時期は改めてお知らせします。

## 健康診断の結果から…受診をしたらお知らせください

健康診断の結果から、受診のおすすめカードを渡しています。夏休みの機会に、受診をおすすめします。受診されましたら、2学期に受診のおすすめカードを学校までご提出ください。また、その旨を担任までお伝えください。

## 夏休み中のケガ・感染症などお知らせください

夏休み中にケガや新型コロナウイルスの検査を受けた等、何かありましたら学校にお知らせください。ケガの場合、災害見舞金(PTA親子安全会)の対象となる場合があります。

よろしくおねがいします。

7月から産休の桜田先生にかわり養護教諭として着任しました、小林光希(こばやしみつ)です。

子どもたちが健康で充実した毎日を送れるよう精一杯努めさせていただきます。よろしくお願いいたします。

なつやすみだ!

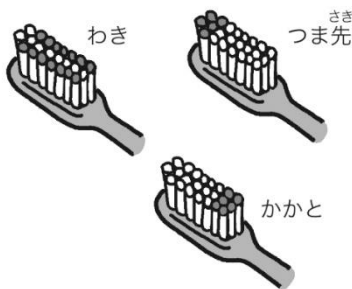


# はみがきをしよう!

じょうずな歯みがきで、いい歯に!

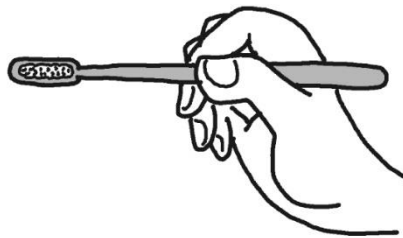
## ポイント 1

は 歯ブラシのわき、つま先、  
つか わ けさき  
かかとを使い分け、毛先を  
あ きちんと当ててみがく。



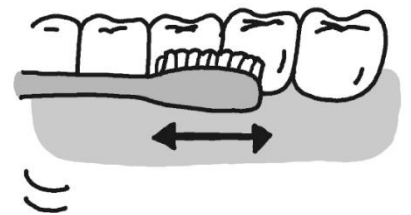
## ポイント 2

えんぴつ持ちをして、  
かる ちから は けさき  
軽い力 (歯ブラシの毛先が  
ひろ ていど ちから  
広がらない程度の力)  
でみがく。



## ポイント 3

は 歯ブラシを大きく  
うご 動かさな  
いで、  
は 歯 1~2本ずつ  
こ 小きざみにみがく。



みがきのこしがおおいところ、ちゃんとみがこう!

ば おく歯の「みぞ」



は しにく 歯と歯肉のあいだ



は は 歯と歯のあいだ

