



暑熱順化



暑熱順化とは、体が暑さになれることがあります。

暑さになれないないと、熱中症になるかもしれません。これから梅雨がやってきますが、雨が上がって急に晴れた日などは、気温も湿度も上がり、熱中症になりやすくなります。軽い運動やお風呂にゆっくりつかることで汗をかいて、体を暑さに慣れさせることも、熱中症の予防につながります。

外が涼しいときは外遊び
室内ではストレッチもいいね!

シャワーのみでなくお風呂にお湯をためて、ゆっくりつかろう!

熱中症予防の基本は



むり無理をしないこと!

朝ごはんをしっかり食べてこよう。

ごはんやパンなどの炭水化物、みそ汁などで塩分をとれる
とさらにいいですね!

バナナやヨーグルトも
おすすめ!

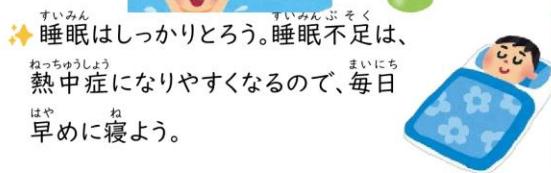


プールの時は涼しいから水分をとるのを忘れない。

始まる前と休憩、終わってからもしっかり水分をとってね!



睡眠はしっかりとろう。睡眠不足は、
熱中症になりやすくなるので、毎日
早めに寝よう。



雨天でも室内でも油断大敵!



こまめに休養と水分補給をしよう。

朝晩は冷えるけれど、昼は暑い…

そんな時のために

「着る」「脱ぐ」がしやすい服を
えらぶ

汗ふき用のタオルやハンカチを
用意する





すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まるよ！

安全に、楽しく学習ができるように、次のことを守りましょう。

- 朝、おうちでしっかり健康観察をしてもらおう。
プールサイドは歩こう。
 - つかれたら無理をしないで、先生に伝えよう。
 - タオルの貸し借りはせず、自分のタオルを使おう。
 - プールに入る前、出た後はしっかりシャワーを浴びよう。



すいえい
水泳カードを
わざ
忘れずに！

○ 体調がよくない場合には、病院受診と十分に休養をしましょう。



はくちしねいせつ 歯と口のことを知って大切にしよう

-  **歯と口の役割**

 **歯** … 食べものを細かくする

 **口** … 食べものや飲みものの入口、表情をつくる

 **舌** … 味を感じる、食べものをかむことを助けたり、のどへ送りこんだりする

おぼえよう!

は歯のみがき残しやすいところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べ物のカスや歯う（むし歯菌のかたまり）が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしてくださいね。



よくかむといいことがあるよ

- ・ だ液の洗浄効果
でむし歯の予防
 - ・ 早食い防止で健康
的でダイエット！
 - ・ あごを鍛かず刺激
で脳も活性化



保護者のみなさまへ

5月中旬ごろから、溶連菌感染症の報告が続いている。体調がすぐれない場合は、早めに病院受診をお願い致します。