

スマイル

宮城県は梅雨入りはまだ発表されていませんが、季節の変わり目です。暑い日と肌寒い日があります。急に変わる天候や気温の変化に、上着などで上手に調節してほしいと思います。

これから暑さが厳しくなりますが、体温調節することに体がまだ慣れていないため体に熱がこもってしまいます。暑さに慣れ、上手に汗をかき、体温調節がうまくできるまで（暑さに慣れるまで）、お子さんの体調管理をいつも以上にお願いします。毎日の体温チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効となりますので引き続き検温の確認をお願いします。学校でも熱中症予防のため、毎日の暑さ指数（WBGT）を確認するとともに、子供たちの水分補給や教室のエアコンの使用、換気、帽子の着用等を指導したいと思います。

※暑さ指数（WBGT）は、1階職員玄関前の掲示板にお知らせしています。



「水筒持参をお願いします」

- 1 水筒は本人が自分で使用できる形状のものをお願いします。
- 2 中身については、水分補給として水や麦茶・お茶等、熱中症予防となる「経口補水液」でも暑い時期はよいです。糖分の取り過ぎにならないよう、薄めるなど工夫してください。
- 3 水筒は毎日清潔にし、中身は入れ替えましょう。
- 4 給食時は水筒からの水分補給はしません。牛乳を飲みます。
- 5 運動時（体育）は、その場に水筒を持参します。
- 6 歩きながら、飲みません。（登下校時は立ち止まって）
- 7 学習中は飲みません。（体育等の運動時は可）



☆お子さんの毎日の予定を見て、必要な水分の準備をよろしくお願いします。

身体の清潔のためハンカチ・タオルの携帯、登下校時の帽子着用にもご協力ください。

マスクについてのお願い

学校では、マスクを外す場面があります。直接机に置いたりはできません。記名したビニール袋の準備をお願いしています。マスク型のクリアケースや手作りのマスクケース、ファスナー付ビニール袋でもかまいません。自分で出し入れしやすい物であれば良いと思います。予備マスクと同様に準備をよろしくお願いいたします。

登下校時のマスクについて

外で会話せずに歩く時には、マスク着用の必要はありません。夏場は熱中症防止の観点から、マスクが必要でない場面ではできるだけマスクを外すようにしましょう。

大人からの「外してもいいよ」の声掛けをお願いします。



先生は、学校50周年でいただいた「マスクケース」を使っています！！



6年生の保護者の皆様へ

本日、「ジフテリア・破傷風予防接種(第2期)」のお知らせと予診票を配付しました。
仙台市では小学6年生を対象に接種を勧めています。(予診票はみどり)

医療機関に接種の確認をしてから、「予診票・母子手帳・保険証」を持参し受診してください。
みどりの予診票が受診券となりますので、紛失されないようお願いいたします。

※医療機関に「予診票」はありませんので忘れずにご持参ください。



水泳学習がはじまります！

水泳学習が始まります。安全で楽しい水泳学習にするために下記についてご協力をお願いします。

- ①体調に不安がある場合には、必ず担任に連絡帳でお知らせください。
- ②朝食を食べずに登校した場合、午前中の水泳学習には参加できません。
- ③手足のつめは短く切りましょう。
- ④学年毎の色の水泳帽を使用します。
- ⑤絆創膏を貼ったままプールに入ることはできません。
- ⑥持ち物には、すべて名前を書いてください。(特にゴーグルの落とし物が多くなります)
- ⑦プールではマスクは外します。(大声を出したり、密にならないようにしましょう)

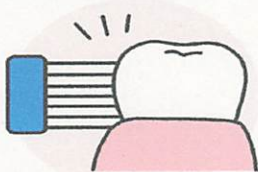


チェックしよう！ 歯のみがき方

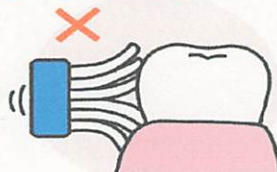
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしましょう

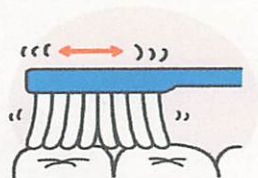


「はかり」で
確かめてみよう



みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…

前歯のうら
などは



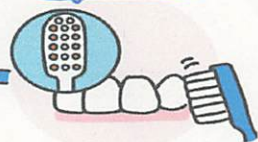
「かかと」で

奥歯
などは



「つま先」で

歯と歯の間
などは



「わき」で

☆保健室前に「歯のクイズ1～12問」あります。チャレンジしてみましょう！