



2021.7.1
鳥飼東小ほけんしつ

おうちの人といっしょ
に読んでね☆

じめじめとした天気が続いており、寝苦しい夜もあつたりと、睡眠不足になっている人もいないでしょうか。晴れて暑い日が多く続くと、熱中症に注意が必要です。

毎日、汗を拭くタオルや水筒を忘れずに持ってくるようにしましょう。また、マスクをしていると熱中症に気づきにくくなるので、こまめに水分補給をするようにしましょう。

「正しいはみがき」
今月は歯科検診がありました。休み時間に正しい歯磨き
できたかな??もう一回正しい歯磨きの方法を覚えて自分の歯を大切にしよう!!



よくかんで食べると、いいことがいっぱい!

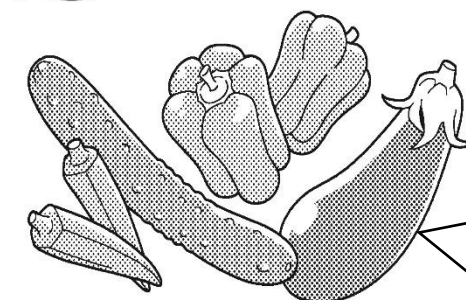


がつ 6月のほけんしつの様子



6月で1学期にする健康診断がすべて終わりました。みんなの健康を守るためにも、しっかり自分で自分の体を知って大事にしてあげてくださいね。
また、水泳が始まりましたね。プールが終わった後、ぬれたかみの毛が服にあたって、服がぬれてしまっている人が、たくさんいます。そのままだと冷えてかぜをひいてしまうといけいないので、首から下げるタオルを持ってきました。クーラーで体(とくに、おなか)が冷えやすい人も、タオルを持ってきました。

「旬」の野菜を食べよう!



【7月ごろが旬の野菜】
オクラ・キュウリ・ピーマン・ナスなど

“旬”とは、ある食べ物が、1年間で最もおいしくなる時期のことです。
旬の食べ物は栄養満点!!
好き嫌いをせずしっかり食べましょう。

今月は、給食の時間にクイズをしたり、食べる
ことの大切さがわかる動画をみましたね。
これからどんどん暑くなっていきますが、栄養満点の野菜をしっかりたべて、夏に負けない体を作りましょう。

保護者のみなさんへ

- ①毎日、リーバーでの体温チェックにご協力いただきありがとうございます。引き続き、手洗い・うがいを徹底していただき、感染予防にご協力をお願いいたします。
- ②1学期に行うすべての健康診断が終了いたしました。ご協力ありがとうございました。検診で疾病の疑いがあると診断された方には、「検査結果のお知らせ」というプリントをお渡ししています。受け取られた際は、なるべく早めに医療機関を受診していただきますようよろしくお願いいたします。
- ③水泳指導が始まりました。プールを終えた後、髪の毛の長い人は濡れた髪が衣服にあたり、背中側が濡れてしまうことがあります。クーラーで冷えて風邪をひくことも考えられますので、首にかけのタオルを持たせてあげてください。
- ④教室の座席によっては、クーラーの風が当たりやすい場合があります。クーラーで体(特にお腹)が冷えやすいお子様には、上着や肩にかけのタオルを持たせてあげてください。