



おうちの人にも
みてもらってね。

令和7年6月2日
上島町立弓削小学校

梅雨になり、紫陽花が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性の土ではピンク色に。土から取り込むものによって、変化が起こるということです。

人間は色が変わったりはしませんが、食べたもので体ができているのは同じ。暑い夏に向けて、バランスの良い食事で元気を蓄えておきましょう。また、効果的に栄養を取り込むには「食べ方」も大切です。よく噛んで食べましょう！



保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

本日、5月中に行った健診結果を記入した健康手帳を返却しました。検診結果や記入漏れの有無を確認していただき、**6月6日(金)**までに学級担任へ提出してください。

6月の予定

- 4日(水) 歯科検診 10:00～
- 5日(木) 新体カテスト
- 11日(水) ニコニコ班遊び
- 18日(水) 小児生活習慣病予防健診、尿検査、モアレ検査(4年) 心電図検査(1年)
- 19日(木) **5時間授業(全学年)**
- 24日(火) ふれあい講座(5時間目) 地区別懇談会(6時間目)



目耳鼻に異常がある人は
お医者さんに相談する

耳掃除、爪切りをしておく

水泳の前の日は
十分に寝る

プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

- 準備運動をする
- プールサイドを走らない
- タオルの貸し借りをしない
- 飛び込まない
- ふざけない
- 無理をしない

6月の水泳スケジュール

- 16日(月)、26日(木) 1・5・6年(生名プール)
- 19日(木)、23日(月) 2・3・4年(生名プール)
- 30日(月) 1・2年(学校横の海)



6月4日～10日は



がつよっか
6月4日は
しかけんしん
歯科検診

できているかな? 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする



「環境省熱中症予防情報サイト」は、熱中症アラートや暑さ指数等、熱中症に関する全国各地の状況がリアルタイムで確認できる情報サイトです。

<https://www.wbgt.env.go.jp>



すず ぶく き
涼しい服を着る



こまめに
すいぶんほきゅう
水分補給



ゆぶね
湯船につかる



れいぼう おんど
冷房の温度を
さす
下げ過ぎない



かる うんどう
軽い運動をする

暑さ指数 (WBGT) とは

熱中症の危険度は、「気温の高さ」だけではなく、「風の強さ」「湿度」「日差しの強さ」等で決まります。それらを合わせて熱中症の危険度を数字で表しているのが「暑さ指数 (WBGT)」です。

3 以上	「危険」運動は原則中止 (特に、子どもの場合は中止が望ましい)
2.8 ~ 3.1	「嚴重警戒 (警報)」激しい運動は中止、10~20分おきの休憩
2.5 ~ 2.8	「警戒」積極的な休憩と水分・塩分補給、帽子着用の徹底
2.1 ~ 2.5	「注意」積極的な水分・塩分補給、帽子の着用
~ 2.1	「ほぼ安全」こまめな水分・塩分補給 (のどがかわいたと感じる前)



げんかんまえ けいじばん
玄関前の掲示板上
は
貼っているので、
み
見てくださいね!