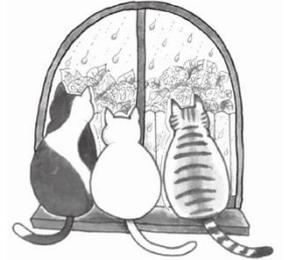




令和3年6月11日
 横浜市立大正小学校
 校長 神野 滋
 養護教諭 小野田舞衣

6月になり、雨の多い「梅雨」の時期となりました。みなさんは雨の日は何をして過ごしますか？外で思いっきり遊べないので、ストレスがたまってしまっている人もいませんか。ですが、雨は必ず止みます。雨が止む日まで、室内でもできるストレッチや読書など、雨の日の素敵な過ごし方を見つけてみてくださいね♪



卑弥呼の歯がいーぜ！



5月18日の歯科朝会で、歯科校医の和泉先生から「かむことの大切さ」を教えてくださいました。合言葉は、「卑弥呼の歯がいーぜ」です。

卑弥呼は、今から約1800年前の日本の女王さまです。卑弥呼が生きていた時代は、食事のときの食べ物をかむ回数が今の約6倍だったそうです。このことから卑弥呼は健康な歯や歯ぐきをもっていたのだろう、と考えられ、この言葉がうまれました。

みなさんも食事のときは、たくさんかむことを意識しましょう。

たくさん「かむ」と、体にいいこと8つ！

ひ

肥満にならないよう、食べ過ぎを防ぐよ！

み

味覚が発達して、よりおいしい！

こ

言葉の発音がはっきりするよ！

の

脳が発達して勉強がはかどる！

は

歯の病気(むし歯や歯肉炎)を防ぐよ！

が

「がん」という病気を予防するよ！

いー

胃や腸の働きを助けてくれるよ！

ぜ

全力投球で毎日元気に！

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防とマスク

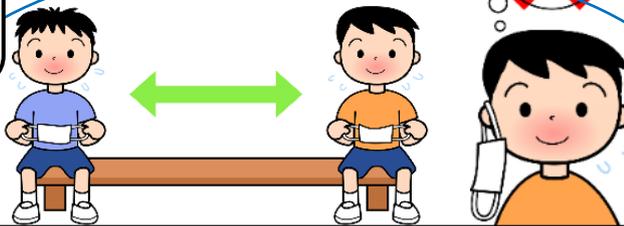
マスクが苦しい時期になりました。今年の夏も、熱中症と新型コロナウイルスの両方を予防しなければなりませんね。どちらもみんなの健康や命にかかわります。熱中症予防と感染予防、2つを同時に行うために、マスクを上手に使いましょう。



こまめに水分補給をする。



息苦しいときはマスクを少しずらして風を通す。



暑いと思ったら、友だちときよりをあけてマスクを外す。
外したときは、お話しはしない。

保健室の先生のつぶやき

保健室のビッグイベントである「春の健康診断」が終わり、ほっと一息。いつもの保健室に戻りました。そういえば、これからの暑い時期に向けて、保健委員会のみんなが熱中症予防のポスターを作ってくれました♪いろいろな種類のポスターがあるので、ぜひ校内を探してみてくださいね！



【保護者の方へ】



○6月中旬、健康手帳を返却いたします。記録の確認および押印の欄は、全部で3か所です。

①健康診断結果（P4-5）②成長の記録（低学年P7、高学年P8-9）③歯科の記録（P17～該当学年）

○引き続き、新型コロナウイルス感染症について

☆お子様の体温、顔色、食欲などご家庭での健康観察をお願いいたします。もしお子様の体調がすぐれない場合には、決して無理をさせず、登校を控えるようお願いいたします。

☆お子様に発熱等の症状がない場合でも、登校することに不安や心配なことがある場合には、遠慮なく学校にご相談ください。

☆万一お子様や同居家族が感染した場合、濃厚接触者となった場合、PCR検査等を受ける場合には、速やかに学校に報告をお願いいたします。

☆感染対策の一環として、学校で体調が悪くなった際には早期に早退の判断をさせていただく場合があります。ご理解・ご協力をお願いいたします。