



6月1日からスタートして、1週間が過ぎました。毎朝、体温とマスク忘れのチェックをしていますが、ほとんどの子がきちんと自分の体温を把握していました。また、体調不良の子がたくさん出ないかを心配していましたが、欠席も少なく、とても元気にすごしている姿に、さすが「宮池っ子」だなと思いました。毎日マスクをして過ごす中、暑さで顔が真っ赤になっている子もいます。暑い日は、熱中症対策として、放課や体育の時に、昇降口のミストシャワーを活用しています。「きもちいい〜」と、ミストを浴びる子たちは笑顔があふれています。少しずつ暑さに慣れていくためには、汗をかくことが必要ですが、水分と睡眠もとても大切です。帰宅後は、早めに宿題や用事を済ませて、睡眠時間をたっぷりとるようにしてください。

最近、「お腹がいたい」「下痢をした」という子が少し増えてきたのが気になります。胃腸かぜにも注意してくださいね。



## 日程が決まりました！

身体測定（全学年）、聴力検査（1・2・3・5年生）、視力検査（4・6年生）は終わりました。耳鼻科・眼科検診は2学期に行います。

| 項 目                                                                         | 月 日   | 曜日 | 学 年              |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------|----|------------------|
| <small>しかけんしん</small><br><b>歯科健診</b><br>＊口、あご、歯の健康の様子を調べます。                 | 6月11日 | 木  | けやき・さつき<br>3・6年生 |
|                                                                             | 6月25日 | 木  | 2・5年生            |
|                                                                             | 7月 9日 | 木  | 1・4年生            |
| <small>ないかけんしん けっかくけんしん</small><br><b>内科検診・結核健診</b><br>＊保健調査を参考に四肢の状態も調べます。 | 6月 9日 | 火  | 5年生              |
|                                                                             | 6月12日 | 金  | 4年生              |
|                                                                             | 6月16日 | 火  | 3年生              |
|                                                                             | 6月17日 | 水  | 6年生              |
|                                                                             | 6月30日 | 火  | 2年生              |
|                                                                             | 7月 1日 | 水  | 1年生              |

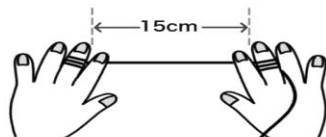
|                                                                                                                                                |                       |        |                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------|-------------------------------------------|
| しんでんすけんさ<br><b>心電図検査</b><br>＊心臓の動きや様子を調べます。<br>               | 6月24日                 | 水      | 1・4年生                                     |
| しょうけんさ<br><b>尿検査</b> （容器は7月7日に配付します）<br>＊体の中に病気がないかを調べます。<br> | 7月 8日<br>10日<br>（予備日） | 水<br>金 | 全学年<br>＊回収時間に間に合わない場合は、再提出になります。（忘れないように） |
| しりょくけんさ<br><b>視力検査</b> （1・2・3・5年生）<br>＊視力が落ちていないかを調べます。                                                                                        | 7月中に<br>実施            |        | めがねを使用している人は<br>めがねが必要です。                 |

## 5年生の保護者の皆さまへ 「全国小学生歯みがき大会」に参加します

学校歯科医の竹内先生と検討し、今年度初めて参加することになりました。学校での保健指導とともに、ご家庭での取り組みも重要です。保護者向けに解説映像が配信されています。下記ホームページで視聴できますのでぜひご覧ください。今回は新型コロナの関係で、学校では歯みがきの練習はしません。指導後、教材を持ち帰りますので、ご家庭で練習して下さい。★第77回全国小学生歯みがき大会サイト内（6月30日まで）★

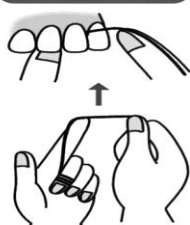
## デンタルフロスの基本的な使い方

- ① フロスを 40～50cm くらいに切り、15cm くらいの間隔にして両手の中指に巻き付ける。

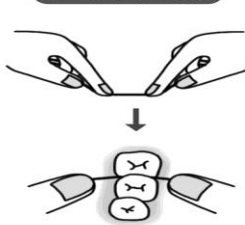


- ② 親指と人差し指でフロスがピンと張るようにし、歯と歯の間にゆっくり入れる。

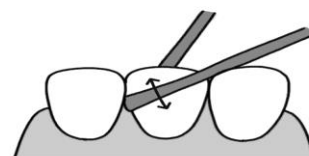
上の前歯の場合



下の奥歯の場合



- ③ 歯の表面に沿わせるようにして、フロスを上下に数回動かす。



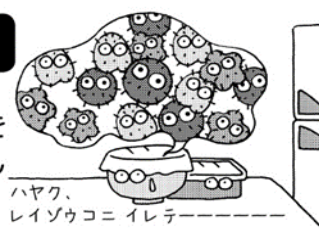
### つけない

手の雑菌、調理や食事の前に洗い流そう。



### 増やさない

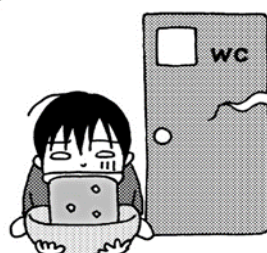
食品・食材を長時間放置しない。



## 食中毒予防の3原則

### やっつける

原因菌のほとんどは熱で死滅！食材は加熱しよう。



むやみに市販の薬で症状をおさえないで早めに受診しよう。