和琴小学校ほけんだより　令和７年７月２２日　Ｎｏ．１１

すまいる

夏休み号

明日から楽しみにしていた夏休みがはじまります！長いお休み中、楽しみな計画があるのではないでしょうか。熱中症やケガに気をつけて、思い出をたくさん作ってくださいね。次にみなさんと学校で会えるのは、８月２２日です。元気に会えることを楽しみにしています。

＼夏にも…／　感染症対策を！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、「ヘルパンギーナ」「手足口病」「咽頭結膜熱」「流行性角結膜炎」など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策しましょう！

ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜熱	流行性角結膜炎
急な高熱（３９℃以上） のどの痛み、赤いブツブツ	発熱 口の中に痛い水ぶくれ	発熱、頭痛 食欲がない	目の充血、目がゴロゴロ まぶたの腫れ

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい食事をとる

夜はぐっすり寝る

＼夏休み中も／　守ろう！ピカピカな歯

掲示物で紹介した上手にみがくコツ！夏休み前にもう一度確認！

① ＼歯をみがくときは…／

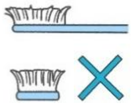
〇〇〇を見てみがく

② ＼歯みがきは…／

〇分間みがく

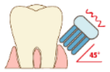
③ ＼定期的に…／

〇〇〇〇を変える



④ ＼歯ブラシは…／

〇〇〇〇うごかす



【答え】①かがみ　②３　③歯ブラシ　④こまかく

＜歯みがきカレンダー＞

～やり方～

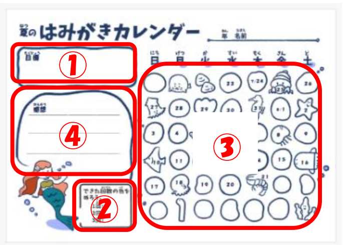
①目標をたてよう。

②ぬる色を決めよう。

③できた歯みがきの回数にあわせて色をぬろう。

④夏休みさいごの日に、感想を書こう。

夏休みあけに提出があります。



保護者の方へ

おかげさまで、無事に１学期を終えることができました。長い休み中は、生活リズムの崩れや水難事故の危険性もあります。休み中も、子どもたちが元気で健康に過ごせるようご指導お願いします。また、健康診断の結果や体調面で、受診の必要がある場合には、この休みの期間を利用することをおすすめします。暑い夏ですので、保護者のみなさまも体調にお気をつけてお過ごしください。

〇2学期はじめの提出物についてご連絡です。

・「健康カード」　…表紙の１学期の欄に押印。持病やアレルギー等の変更があれば記入。
・「歯みがきカレンダー」…１日３回、食後に歯みがきの習慣をつける。

＼熱中症に注意！／

暑い夏を乗りこえよう！

暑い日や運動したときに、水分や塩分が足りなかったり、体調が整っていなかったりするとなりやすい熱中症。**「外に行くときはぼうしをかぶる」「水分をよく取る」「すずしいところで休憩をする」**など和琴小学校のみなさんは対策もバッチリでした。

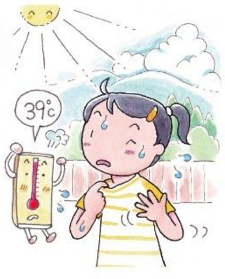
気温、湿度、日射輻射から出される**暑さ指数（WBGT値）**もおなじみになりましたね！

知っておこう！暑さ指数
WBGT

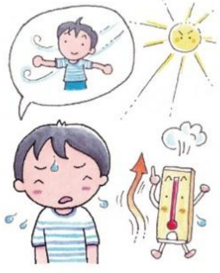
＼夏休み中注意…！／

暑さ指数が高いのはこんな日！

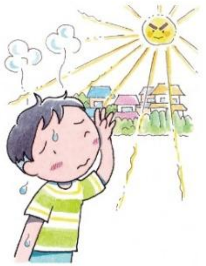
気温が高い日



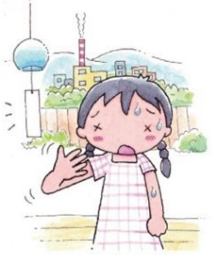
急に暑くなった日



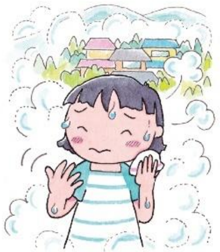
日差しが強い日



風がない日

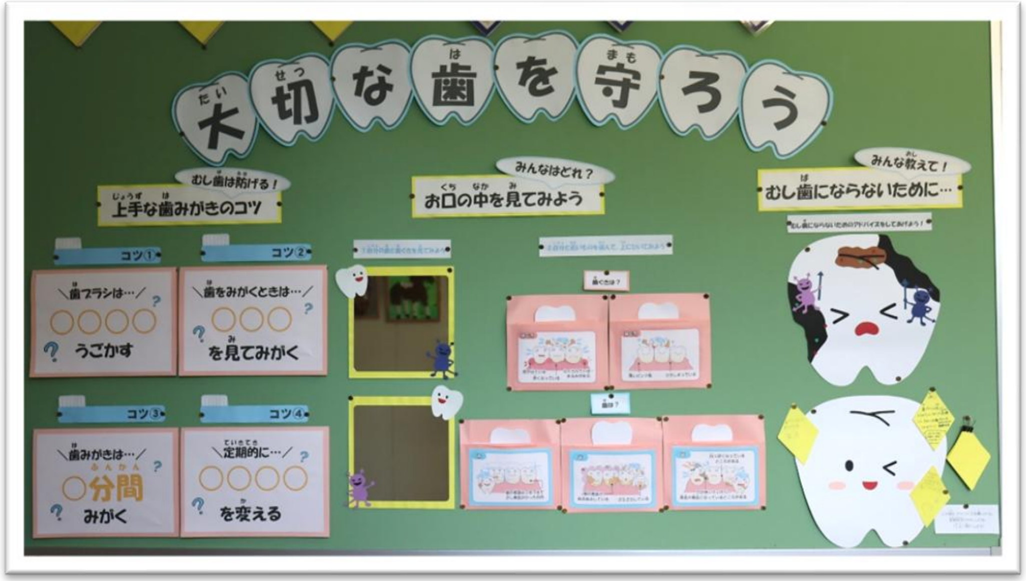


湿度が高い日



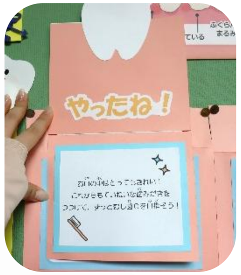
掲示物紹介

大切な歯を守ろう


大切な歯を守ろう
むし歯は防げる！
上手な歯みがきのコツ
みんなはどれ？
お口の中を見てみよう
みんな教えて！
むし歯にならないために…
コツ①
＼歯ブラシは…／
○○○○うごかす
コツ②
＼歯をみがくときは…／
○○○を見てみがく
コツ③
＼歯みがきは…／
○分間みがく
コツ④
＼定期的に…／
○○○○を変える
歯ぐきは？
歯は？

この鏡で、自分の歯や歯ぐきの状態をチェック！

①自分の歯と歯ぐきを見てみよう



自分の状態に合うものを選んで歯をひっぱると、結果が出てくる！