



# ほけんだより



千歳市立北進小中学校 ほけんだより  
2022年6月22日発行 No.6



待ちに待った運動会までもうすぐです！

総練習、お疲れさまでした！運動会まであと少しとなりました。玄関にかわいらしいてるてる坊主も飾ってありますが、いいお天気になるといいですね。練習中にけがをしたり、体調をくずしてしまったりということがないように、しっかりと自分の健康管理に努めましょう。運動会当日に精いっぱい力を発揮できることを期待しています！



熱中症にならないために「3とる」も心がけよう！

6月も後半に入り、気温が25℃をこえる日も出てきました。感染症対策で全員がマスクを着用していますが、暑い中マスクをつけばなしにしていると、熱中症のリスクが高まります。感染症対策もしつつ、熱中症にもならないようにするために、「3とる」を実践してみましょう。

- ③ 人とのきよりとる
- ① マスクをとる
- ② 水分をとる



友だちや先生と近づきすぎないよう、十分なきよりをとりましょう。

十分なきよりをとったうえで、暑さ指数が25℃を超えたときはマスクをとりましょう。

こまめに水分をとりましょう。のどがかわく前に水分をとることが大切です。



## 歯科検診がんばりました



6月9日(木)、歯科検診を行いました。学校歯科医の宮川先生が、虫歯の有無や、歯肉(はぐき)の様子はどうか、はみがきは十分にできているかなどを丁寧に診てくれました。はじめはこわくて涙するお子さんもいましたが、大きく口を開け、それぞれにがんばっていました。検診の結果、虫歯があった場合は早めに歯科を受診してください。また、引き続きご家庭でのブラッシング指導や仕上げみがきへのご協力をお願いいたします。



今月のこころごと



毎日、運動会の練習をがんばっていますね。よさこいのかっこいい掛け声が聞こえてくるとウキウキします！わたしは小学生のとき、運動会で「おさかな天国」を踊りました。この曲を知っている人はどのくらいいることでしょうか…笑 みんなの輝く姿をととても楽しみにしています！