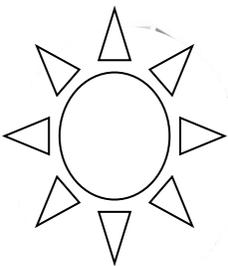


ほげんだより 6月

2021年5月28日
中条小学校
保健室

はじめと暑い日が多くなってきました。天候が変りやすいこの時期は体調も崩しやすくなります。保健室では頭痛や腹痛を訴え来室する子どもたちが増えてきました。健康でいるためにも体を清潔に保ったり、天気のいい日は体を動かしたり、生活リズムをしっかり整えましょう。6月からは水泳の授業も始まります！



もうすぐ夏本番！暑さになれておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする



やや暑いところで
ややきつと感じる
くらいがポイント！

2 クーラーはひかえめにする



本格的な暑さの前
にたよりすぎない
で！

ハンカチ・タオルを忘れずに！

手を洗った後、洋服でふいている姿をよく見かけることがあります。ハンカチでふかずに洋服でふいてしまうと、キレイになった手に汚れがついてしまいます。また、これからどんどん暑くなり、汗もいっぱいかかると思われます。ハンカチやタオルでしっかりふくように心がけましょう！

保護者の皆様へ

お子様が家を出る際、ハンカチやタオルをもっているか声掛けをお願いいたします。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！みなさんの歯は今どんな状態ですか？生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしたいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて…
簡単でいいよ！

白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをガラガラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ガラガラ食べようよ！

むし歯菌は、ガラガラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりかまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう！
よくかまなくても
いいよ

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

6月には歯科検診があります！

9日 (水)	2年、6年1・2組
10日 (木)	1年、3年、5年
16日 (水)	4年、6年3・4組



毎日の歯磨きを

大切に！