

ほけんだより 6月

とんでもなく暑い日が続いた5月でしたが、6月に向けてカラッとした暑さ

がむし暑さに変ってきました。いよいよ梅雨の季節が始まります。引き続き、



◎睡眠を十分とっても朝の体調が優れない時は、無理な登校はせず休養

◎うすでの長袖の服を用意し、エアコンなどの寒さ対策

◎こまめに水分補給で、季節の変化を乗り切りましょう。



保健目標 **歯を大切にしよう**

よくかんで食べよう

歯も・口も・体も健康に!!



「かむとつかれるし、めんどくさい」「口に入れたら、あとはどう食べてもいいじゃないの?」とおもっていませんか。よくかんで食べると、体にとっていいことがたくさんあります!

◎あごがきたえられる!

⇒歯や歯ぐきもじょうぶになります



◎だ液がたくさん出る!

⇒むし歯の予防にもつながります



◎食べものを消化しやすくなる!

⇒胃や腸のはたらきをたすけます



たとえば、食べものを口に入れたら、いったんおはしやフォークをおき、ゆっくりかむようにしてみるといいかもしれません。また、よくかむためには、むし歯など歯・口の病気があるとむずかしいですね。早めになおして、よくかむ食生活を始めましょう!

【おうちの方へ】

☆尿検査、心臓検診の2次検査対象になった方にはお知らせ済みです。

☆水泳学習が始まる前にアタマジラミがついてい

ないか、ご家庭で確認をしましょう。

☆3年生とわかあゆ学級のみなさんは、

6月10日(水)に学校歯科医師と歯科衛生士の

方々と「歯みがき指導」があります。

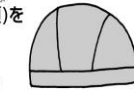
準備するものについては、後日お知らせします。



「うつさない」と
「うつらない」のために

☆お風呂で体(とくに頭)を
しっかりあらおう

☆おうちの人にときどき
チェックしてもらおう



☆帽子やタオルなどの
かかしかりをしない

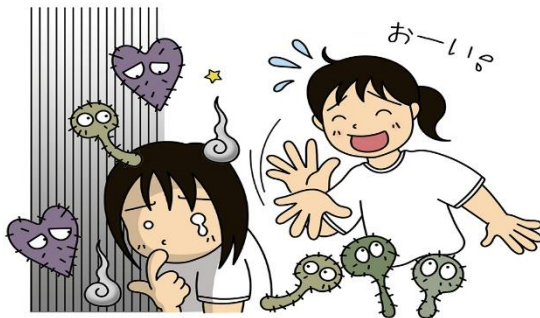


かんせんしょう しょくちゅうどく
感染症・食中毒



ねっちゅうしょう
熱中症

梅雨時に気をつけたいこと



がつびょう
6月病



ろうか
すべりやすい廊下

梅雨時は、あたまった空気に含まれる水分で廊下が結露(じめじめしてぬれる)することが多いです。とてもすべりやすいので、転んだりする危険度が増します。本当にあぶないです。