

6月のほけんだより

②

美里町立中央小学校 保健室
令和 5年 6月 29日
<No.5> 文責:林田久美

からだ 体つかれていませんか？

今週に入り、体調をくずす人がふえました。症状はいろいろです。

- 熱が高い
- のどがいたい
- せきが出る
- からだがだるい
- あたまがいたい など



日によって気温差が大きく、また、夏の暑さにも慣れていないので、体調が崩れやすい時期です。

～ こんなことに気をつけよう ～

☆ からだを元気にする

すいみん はやくねて、一日のつかれをとろう

しょくじ 冷たいものをたべすぎない
夏の野菜をたべよう！

☆ 熱中症に気をつける

すいぶん 休み時間には、水分をとろう
エアコンは、適切に使おう

☆ 感染を予防する

てあらい うがい

しょうどく かんき

できているかな？ もう一度確認しよう

はくち けんこうげっかん 歯と口の健康月間

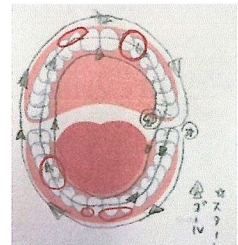
歯と口の健康月間の取り組みを紹介しましょう。

○ 歯についての学習

<3年生> →
歯の裏側までみがく練習をしました。



<6年生> →
自分なりの歯のみがき方を考えました。



自分で考えたみがき方で、実際にはみがきました。



<2年生> →
前歯のそめだしをして、前歯をきれいにしました。



○ 健康委員会による歯の健康集会

人形劇とクイズをしました。楽しめたかな？

