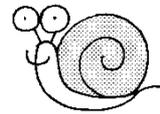


ほけんだより 6月号



今年^{ことし}は、早くも梅雨^{はやくもつゆい}入り。じめじめしてむし暑^{あつ}くなり、体調^{たいちよう}をくずしやすくなります。また、食欲^{しょくよく}もおとろえがちな時期^{じき}ですが、こんなときこそバランスよく食^たべて梅雨^{つゆどき}時のしめっぽさをふきとばしましょう。

あめ きせつ けんこう あんぜん 雨の季節の健康と安全

からだ 体をせいけつに

しっけ おお 湿気^{しっけ}が多く、ベタつく季節^{きせつ}です。

お風呂^{はい}に入って体^{からだ}をせいけつに
しましょう。



ちゅうい けかに注意

ろうかや階段^{かいだん}がすべりやすくな
ります。ころんでけかを

しないように



は ひ 晴れの日を

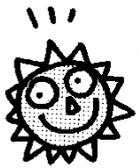
じょうず 上手につかおう

は ひ、そと で おも き
晴れた日は、外に出^でて思い切^{おも}り

からだ
体^{からだ}をうごかして、ストレスはっさん！

ねっちゅうしょう
熱中症^{ねっちゅうしょう}よぼうのため、ぼうしを

かぶりましょう。

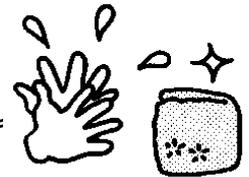


しょくちゅうどく ちゅうい 食中毒^{しょくちゅうどく}に注意

よぼう
予防^{よぼう}のきほんは手あらいです。

しっかり手^てをあらい、きれい

なハンカチでふきましょう。



ご協力ありがとうございました



前回「小さくなった標準服や体育服を保健室に譲ってください」とお願いしたところ、たくさんご協力いただきました。本当にありがとうございます。早速、着替えに使用させていただいています。

6月4日は「むし歯予防デー」です

毎日みがいているのにむし歯や歯周病になってしまう、という人はいませんか？

それは、「歯をみがいている」けれど「きれいにみがく」ことができていないのかもしれませんが。現在、給食の後のみかきは、感染防止のためにストップしていますが、おうちでは「きれいにみがく」ことを意識して、みかきしましょう。

特にみがき残しが多いのは・・・

<歯と歯の間>



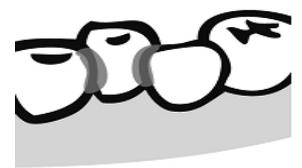
<奥歯のみぞ>



<歯と歯ぐきの間>



<歯が重なった所>



歯と口の健康づくりは、

自分にあった歯みがきから！

もうすぐプールがはじまります

- ・ すいみん、朝ごはん、給食をしっかりととりましょう。
(体調が悪い時は、無理をせず見学しましょう。)
- ・ マスクをはずしている時は、おしゃべりはしません。
- ・ タオルやゴーグルは、自分のものだけを使いましょう。(かしかりはしません)

<ご家庭でも健康観察をおねがいします>

健康観察カードに、「プール授業参加」についての項目があります。

必ず記入・捺印(またはサイン)をお願いします。記入がない場合は、

プールに入ることができません。

