

ほけんだより6月号

海東小 ほけん室 令和5年6月2日



かいとう こ さいこう うんどうかい だんけつ ちょうせん ほんき
★海東っ子 最高の運動会！～団結・挑戦・本気～

しゅうちゅう れんしゅうとうじつ あつ なか ぜんいん さいご
 集中して練習し、当日は暑い中でしたが、全員が最後までがんばることができました。



★強い日差しに注意！熱中症を予防しよう！

いよいよ梅雨入りしましたが、熱中症がおこるのは気温だけでなく、湿度や日差しの強さ、急に暑くなるなどの暑さに慣れていないことや体調不良などが関係します。「早ね・早おき・朝ごはん」の生活リズムやてきどな運動を心がけよう！具合が悪いときは早めに連絡しよう！

運動するときの熱中症予防



★運動前に水分をとる
 ★のどがかわく前に、時間をきめて水分をとる



★室内での運動では、風通しをよくする
 ★31度以上のときは、無理をしない



★ぼうしをかぶる
 ★早めに休けいをとる

★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！ 家族歯みがきカレンダーへのご協力をお願いします！

順序を決めて、みがき残しがないように。歯ブラシはかるい力でもってみがきましょう。



は 歯のうらがわもみがこう
 よる ね まえ 夜、寝る前にはかならずみがこう
 しあげみがきや確認をしてもらおう

かがみでみてみよう

※かぜぎみの人がいます。プール前に病院でみてもらうことをおすすめします！