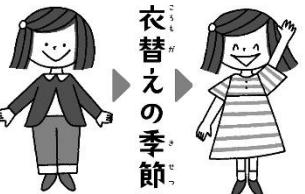




梅雨の季節になります。蒸し暑い日もあれば、雨が降ってひんやりと肌寒い日もあります。天気や気温の変化に対応できる、じょうぶな体をつくるために、睡眠、食事をしっかりとて、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

気候に合わせて服装を工夫して体調をくずさないよう注意!
上着で上手に調節しましょう!



熱中症にご用心!!

急に暑くなったときは、体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいです。ふだんから軽い運動をして、少しずつ体を慣らしておきましょう。

また、マスクを着けているとのどのかわきに気付きにくく、水分をとるのを忘れてしまいがちです。「のどがかわいたなあ」と思ったときは、すでに体の水分が不足している状態です。

休み時間毎に水分をとったり、遊んだあとや体育のあと、汗をかいたら必ず水分をとるようにしましょう。

あせもの予防



コットンなど風通しのよい素材の服を着る



汗をかいたらこまめにタオルで拭く

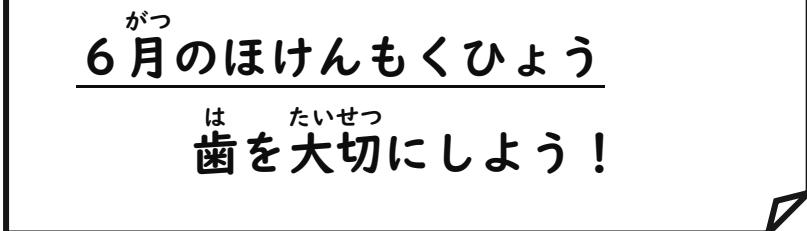
できやすい首の前面、肘の内側、膝の裏側など、要注意!



たくさん汗をかいたら着替える



毎日、お風呂やシャワーで清潔に



はくちけんこうげっかん 『歯と口の健康月間』6/1~6/30

6月は「全国歯と口の健康週間」が設定されています。万江小学校でも歯と口の健康を守るために、様々な取組をします!

歯の学習

- 1年:だいじな歯
- 2年:生えかわる歯
- 3・4年:むし歯のできるわけ
- 5・6年:歯と口腔の病気

給食保健委員会

6月3日(金)のさわやか集会で歯のみがき方について発表します。歯みがきレンジャーが登場しますよ!お楽しみに♪



はかんほん
歯に関する本のコーナー
図書委員会さんが歯に関する本のコーナーを図書室につくってくれます。ぜひ、期間中に読んでみては!

は歯のみがきた」あっているかな?



みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょうか?食べた後や寝る前にみがいていても、ていねいにみがいていなければ完ぺきな歯みがきとはいえません。



歯の正しいみがき方をマスターしましょう!

みがきにくいところは…



「かかと」で「つま先」で「わき」で



おしらせ 治療カードを配っています

健康診断の結果、あらためて病院で診てもらう必要がある人には「治療カード」を配っています。受け取った人は、早めに病院に行って、お医者さんに診てもらいましょう。

