



令和5年6月1日 あさぎり町立上小学校 保健室

わたしたちの住む熊本県も梅雨入りが発表されました。これからジメジメした時期になります。雨の日の過ごし方を考えながら、元気に過ごしましょう！



6月の保健目標：歯を大切にしよう。



★どうしておし歯になるのかな？



おし歯のできあがり

★おし歯を予防するために・・・

<p>② 歯をつよくしよう！すききらいせず、なんでも食べる。</p>	<p>① 歯をていねいにみがこう！</p>	<p>③ 時間を決めて食べよう！</p>	<p>④ 定期的に歯医者さんへ行こう！</p>
------------------------------------	-----------------------	----------------------	-------------------------

プールに入る前に

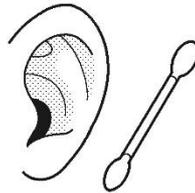
前日にすること

水の中では、いつも以上に体力を使います。少しでも気になることがあるときは、先生に伝えましょう。

つま切り



目そうじ



早ね

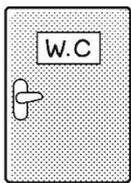


当日にすること

朝食を食べる

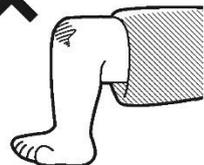
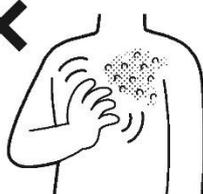
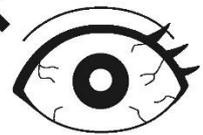
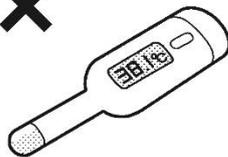


トイレへ行く



体調のチェック

(体温、顔色、目・皮ふ・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など)



© 少年写真新聞社 2023

梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてくださいね。

- カーディガンやベストなど
脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭(髪)を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる(スープやお茶など)
- クエン酸を積極的に摂る(梅干し、お酢、レモンなど)