



6月に入ると、じめじめとした天気が続いていきます。  
 気温と湿度が高くなるこの時期は、食中毒が起こりやすい環境です。  
 食事をする時には、手をしっかりと洗い、きれいなハンカチで手をふいてからご飯を食べましょう。

## 正しい手洗いの仕方を覚えよう！！



せッケンをあわだて、  
 手のひらをあらう。



手のこうをあらう。



指さき、つめのあいだも  
 ていねいにあらう。



指のあいだもこすり  
 あわせてあらう。



親指は、つけねからしこ  
 くようにあらう。



手くびもよくあらう。



水でよくすすいで、せい  
 けつなハンカチでふく。



## つゆ 梅雨ってな～に？



梅雨とは6月ごろから長い間降る雨の時期のことです。  
 梅雨は湿気がおおく、人によっては気が重くなる季節ともいえるでしょう。  
 しかし、自然界にとって梅雨はとても大切な存在で、「恵みの雨」として大きな役割を果たしています。この時期の雨は、稲や野菜の成長に欠かせません。

また、春の新緑の時期に芽吹いた草木は、多くの養分を必要としています。  
 梅雨の雨がもたらす水分で、草木が土や太陽から養分を吸収する助けとなっているのです。

6月4日から10日まで



私たちは毎日、いろいろな食べ物をかんで食べています。

普段はあまり意識していないかもしれませんが、かむということは体にとって良いことがたくさんあります。この良いことを表した言葉が「ひみこのはがーぜ」です。

毎日しっかりとんで食べ、じょうぶな体をつくりましょう。

## はぐち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間です



ひ→肥満の予防 み→味覚の発達 こ→ことばハッキリの→脳の発達  
 は→歯の病気を予防 が→ガンの予防 い→胃腸が快調 ゼ→全力投球