



令和3年6月1日発行
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと
いっしょによんでね

むし暑い白が続いています…!

今年は梅雨に入る時期が早かったですね。じめじめとした天気、ゆううつな気分になることも多いのではないのでしょうか？しかし、外に目を向けると、花や木々が鮮やかに見えます。雨の季節ならではの生活も楽しんでくださいね。

【6月の保健目標】
歯を大切にしよう。

6月4日 → 6月10日

**は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間**

めざせパーフェクト! **は くち
歯・口のクイズ**

Q1 むし歯はすすんでも

歯みがきでなおせる?

- A: なおせる
- B: なおせることもある
- C: なおせない



Q2 むし歯になりやすい歯は?

- A: 前歯
- B: 奥歯
- C: どの歯も変わらない



Q3 だ液がたくさん出る人は

むし歯になりにくい?

- A: なりにくい
- B: なりやすい
- C: だ液とむし歯は関係ない



Q4 正しい歯ブラシの動かし方

(歯のみがき方は?)

- A: 好きな方法でよい
- B: 力を入れて大きく
- C: 軽くこきざみに



まい え み
2枚の絵を見くらべて

7つのま ち が い をさがそう!



あめ ひ つか かた かんが
雨の日、かさの使い方を考えましょう。



かさでかくれて、まえが見えにくいよ。
ぶつからないように注意しましょう。



かさの先は、とがっていて危ないよ。
傘を横にして持たないようにしましょう。



ねっちゅうしょう
熱中症を
よぼう
予防しましょう。

マスクをしての生活は、熱がこもりやすく、熱中症の
心配が高まります。十分な水分がとれるよう、水筒を
毎日持ってくるようにしましょう。



きそくただ せいかつ
規則正しい生活で
体調管理



すいぶん
水分はこまめに、
かいすう おお
回数を多めにとる



うんどう
運動するときは
こまめに休憩を



たいちよう わる
体調の悪いときはむりに
うんどう
運動しない