



6月の保健目標

歯を大切にしよう

☺ 歯は一生使うとてもだいじなもの。食べものをおいしく食べられるのも、歯があるからです。

暑熱順化



暑熱順化とは、体が暑さになれることを言います。

暑さになれていないと、熱中症になるかもしれません。これから梅雨がやってきますが、雨が上がって急に晴れた日などは、気温も湿度も上がり、熱中症になりやすくなります。

軽い運動やお風呂にゆっくりつかることで汗をかいて、体を暑さに慣れさせることも、熱中症の予防につながります。

外が涼しいときは外遊び
室内ではストレッチもいいね!

シャワーのみでなくお風呂に
お湯をためて、ゆっくりつかろう!

熱中症予防の基本は
無理をしないこと!



朝ごはんをしっかり食べてこよう。

ごはんやパンなどの炭水化物、みそ汁などで塩分をとれるとさらにいいですね!

バナナやヨーグルトも
おすすめ!



プールの時は涼しいから水分をとるのを忘れがち。

始まる前と休憩、終わってからもしっかり水分をとってね!



睡眠はしっかりとろう。睡眠不足は、熱中症になりやすくなるので、毎日早めに寝よう。



雨天でも室内でも油断大敵!



こまめに休養と水分補給をしよう。

朝晩は冷えるけれど、昼は暑い...

そんな時のために

- ☀ 「着る」「脱ぐ」がしやすい服をえらぶ
- ☀ 汗ふき用のタオルやハンカチを用意する





すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まるよ！

あんぜん たの がくしゅう つぎ まも
安全に、楽しく学習ができるように、次のことを守りましょう。

- 🌞 朝、おうちでしっかり健康観察をしてもらおう。
- 🌞 プールサイドは歩こう。
- 🌞 つかれたら無理をしないで、先生に伝えよう。
- 🌞 タオルの貸し借りはせず、自分のタオルを使おう。
- 🌞 プールに入る前、出た後はしっかりシャワーを浴びよう。



水泳学習健康観察カード

学年 組 名前

日	健康観察	水泳学習	プール	更衣室	シャワー	タオル	その他
5/24	OK	OK	OK	OK	OK	OK	
5/25	OK	OK	OK	OK	OK	OK	
5/26	OK	OK	OK	OK	OK	OK	
5/27	OK	OK	OK	OK	OK	OK	
5/28	OK	OK	OK	OK	OK	OK	
5/29	OK	OK	OK	OK	OK	OK	
5/30	OK	OK	OK	OK	OK	OK	
5/31	OK	OK	OK	OK	OK	OK	

※体調がよくない場合には、病院受診と十分身体を休ませてください。



6月4日 ~ 6月10日

Smile

歯と口の健康週間です。

はくち し たいせつ 歯と口のことを知って大切にしよう

- ☀️ 歯と口の役割
- 🦷 歯 ... 食べものを細かくする
- 👄 口 ... 食べものや飲みものの入口、表情をつくる
- 👅 舌 ... 味を感じる、食べものをかむことを助けたり、のどへ送りこんだりする

おぼえよう！ 歯のみがき残しやすいところ

<input checked="" type="checkbox"/> 奥歯のみぞ(まん中のへこみ) 	<input checked="" type="checkbox"/> 歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ
<input checked="" type="checkbox"/> 歯と歯の間 	<input checked="" type="checkbox"/> 歯ならびがデコボコなところ

どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののかすや歯こう(むし菌のかたまり)が残しやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけていねいにみがくようにしてくださいね。



よくかむといいことあるよ

- ・ だ液の洗浄効果でむし菌の予防
- ・ 早食い防止で健康的にダイエット！
- ・ あごを動かす刺激で脳も活性化



保護者のみなさまへ
5月中旬ごろから、溶連菌感染症の報告が続いています。体調がすぐれない場合は、早めに病院受診をお願い致します。