

# ほけんだり6月

日之影小学校  
保健室発  
第3号



6月になりました。

## 熱中症予防に水筒を持たせてください！

急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夜は寒くなったり、気温の変化が激しい時期です。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいため、汗をかいたらタオルで拭く、肌寒ければ上着を着るなど、子ども達には自己管理ができるようになってほしいと思います。

また、熱中症の心配も出てきました。水筒を持たせる際は、まず、水筒に氷をいっぱい入れ、水や麦茶などをたっぷり入れてください。飲み終わった水筒に水道水を入れると、1日中冷たい水を飲むことができます。そして、朝食時に味噌汁や梅干しなどで塩分を摂ることもおすすめです。

「早寝・早起き・朝ごはん・アウトメディア」で規則正しい生活を送り、体調管理に心がけましょう。ご家庭でもご指導をよろしくお願いします。



## 受診・治療はお早めに！

学校から各健康診断の結果、受診するように記入してあったお子様は、できるだけ早く受診し、検査や治療を受けてください。なお、受診された場合は、治療カードを学校に提出するようお願いいたします。ご不明な点は、お尋ねください。

6/4～6/10は、歯と口の健康週間です！

### ☆歯みがきのポイント☆

1. 歯ブラシの持ち方は **えんぴつ持ち**
2. みがく時は、**軽い力でやさしく**みがく
3. 歯みがき粉の量は**少なめ**で
4. **かがみ**を見ながらみがくと完ぺき




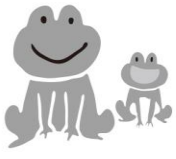
学校では、給食後、放送で歯みがきの歌を流し、全校一斉に歯みがきをしています。



また、低学年は乳歯が永久歯に生え変わる大切な時期であるため、ご家庭で歯みがきの最終チェックと仕上げみがきをお願いします。お子さまとのスキンシップにもなります。

### 梅雨を楽しむクイズ

① これな～んだ？  
あじ 

② このカエルはおとな？こども？  


ヒント きれいにさくはなだよ

裏面へ 