

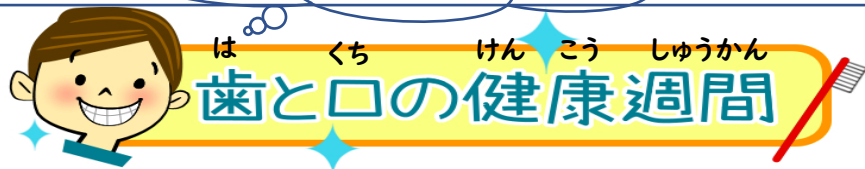
はれ時々ほけんしつ

令和5年6月
来見小学校 NO4
ほけんしつ



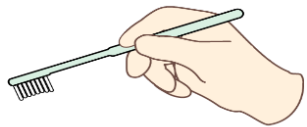
地区民運動会も終わり、いよいよ梅雨入りの時期となりました。雨の多い6月は気温が不安定で体調を崩しやすくなります。また廊下が濡れて滑りやすくなる、食べ物が傷みやすくなる時期でもあります。衣服の調節や安全についてご家庭でもご留意いただきますようお願い申し上げます。

6月4日～6月10日は...



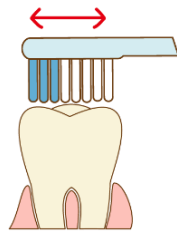
みなさんが毎日がんばっているはみがき。はたして本当にきれいになっていますか・・・？

①歯ブラシの持ち方は

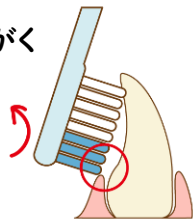


えんぴつとおなじ!

②こきざみに動かす



③歯の裏がわもみがく



自分で正しいみがき方をマスター

しよう!めざせ!はみがき名人!

歯みがきは毎日することがだいじです。歯と口の健康週間で自分のみがきかたを見直し、

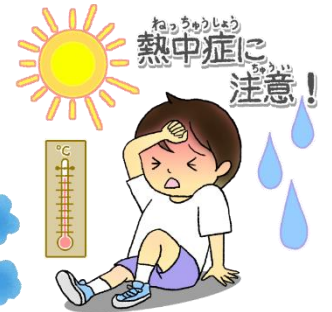
意識して歯をみがくようにしましょう。朝、昼、夜、の1日3回を目安に、特に夜寝ているとき

が一番むし歯になりやすい時間なので夜のはみがきはていねいにしましょう。低学年の人は

はうちのひとに仕上げみがきをしてもらうようにしましょう。

がっ ねっちゅうしょう ちゅうい 6月も熱中症に注意

暑さに体が慣れてない6月は実は危ない!!!!!!



熱中症になりやすい日ってどんな日?

- ① 前日よりも急に気温が高くなる日
- ② 風が弱くじめじめした日

熱中症の症状は?

レベル1 めまい・くらくらする・筋肉痛

レベル2 頭が痛い・吐き気・しんどい

レベル3 意識がない・手足が動かない・体に触ると熱い

救急車をよばないと

いけないよ!

危険!!!!

熱中症に負けないためには!!!

☑ こまめに水分補給をしよう!1回でコップ1杯分のもう!

☑ しっかり食べてしっかり寝る!元気な体をつくろう!

☑ 晴れている日は外で遊ぶようにする!汗をかきやすい体をつくろう!



7月のスクールカウンセラー 来校日

7月7日(金) 9時～12時 に来られます。

ご希望の方は担任や養護教諭へご一報下さい♪

