

# いきいき

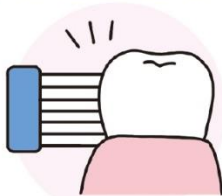
令和5年6月1日  
ほけんだより 6月号

6月保健目標  
歯を大切にしよう

## 歯のみがき方のチェックをお願いします

子どもたちが毎日がんばっている歯みがきですが、「みがき方」は上手にできているのでしょうか？  
分かっているけど、つい急いでしまい歯みがきが雑になっている…ということがあると思いますので、  
あらためて歯のみがき方を確認してみてください。

けさきは  
毛先を歯に  
きちんとあてよう



ちからはい  
力を入れすぎない  
ようにしましょう

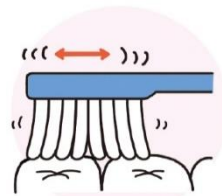


「はかり」で  
たし  
確かめてみよう



ちからめやす  
みがく力の目安は  
150～200g くらい

は  
歯ブラシをこまかく、  
こぎざみに動かそう



給食後の歯みがきを希望する場合は、担任に申し出てくださいれば、実施できますので、連絡帳でお知らせください。矯正している児童やむし歯になりやすい児童が、現在歯みがきを実施しています。

## 熱中症予防

暑くなる日が増えてきました。湿度も高くなってくると、熱中症の心配も出てきます。

学校では水筒の持参を勧めています。学校の水道水を飲むことに抵抗がある児童も多くいますので、できるだけ水筒の用意をお願いします。スポーツ飲料はご家庭の判断で持参可能です。

体力の低下や栄養不足も熱中症の原因になりますので、生活リズムを整えるように気をつけてください。

《水分をとるベストタイミング》

「のどがかわいた」と感じるのは水分不足のサイン。これは、実は脱水が始まる前ぶれです。気づかなかったり無視してしまうと、熱中症になる可能性もあります。

できれば、このサインが出る前に水分をとるほうが体にはよいでしょう。



### 【6月のスクールカウンセラー来校日】

6月6日（火） 6月21日（水） 申込み先：担任または養護教諭

\* 学校から児童や保護者の方におすすめることもございます。