

いきいき

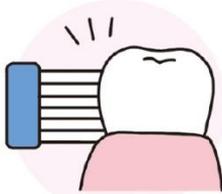
令和6年5月31日
ほけんだより 6月号

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お子様と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
力を入れすぎない
ようにしましょう

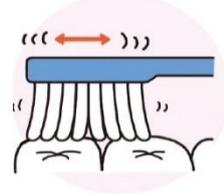


「はかり」で
たし
確かめてみよう



ちからめやす
みがく力の目安は
150～200gくらい

ブラシをこまかく、
きざみに動かそう



コロナ禍で制限しておりました歯みがきは、今年度より任意としています。必要に応じて歯みがきセット
を持参させてください。

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12日（水） 6月25日（火） 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。