

# ほけんたより6月

雨が<sup>あめ</sup>多い時期になりました。6月から<sup>が</sup>気温が高くなる日が増えてくるので、<sup>すこ</sup>少しずつ暑さに体を<sup>あつ</sup>ならしていきましょう。プールも<sup>からだ</sup>始めて体が<sup>つか</sup>疲れる時期です。おうちではお風呂につかったり、<sup>はやね</sup>早寝をしたりして、<sup>つか</sup>疲れをとりましょう。

R7年6月9日  
西江原小学校  
保健室



## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!



●5月28日の給食時間に熱中症の予防についてテレビ放送で全校に保健指導しました。水分補給やクールダウンの仕方、熱中症になったときの対処方法についてお話ししました。

学校での熱中症対策に関しては5月に文書を配布しています。再度ご確認ください。

●児童保健委員会で熱中症予防のキャラクターを考えました!

## てるてる

赤いてるてる



青いてるてる



1年生、2年生、3年生組

が ち し か けんしん

## 6月11日に歯科検診があります!

検診の日の朝はしっかりとみがきをしてきましょう!

むし歯予防には毎日のはみがきが一番大切です。

1日3回、食後のみがきをしましょう!

小学校4年生までは自分で歯を隅々までみがくことが難しいそうです。

小学校低学年・中学年の内は一日一回、おうちでしあげみがきをしてあげてください。



## つづ 続けよう!! むし歯になりにくい生活習慣



食後のみがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いもの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。



ほけんいいんかい じどう まいにち きおん しつど  
保健委員会の児童が毎日、気温・湿度・WBGTを  
そくてい ひるやす す かた ほうそう  
測定して、昼休みの過ごし方を放送しています!