

ほけんだより

6

がっごう
月号



がっ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

れいわ ねん がっ にち もく
令和5年6月1日（木）

しもおししょうがっこう ほけんしつ
下忍小学校 保健室

む あつ ひ が 増えてきましたね。校庭に出ている WBGT 計の温度をチェックする子も増えてきました。6月は梅雨の時期です。雨が降って、肌寒く感じる日もあります。「今暑いかな?」「寒いかな?」「具合はどうか?」「無理してないかな?」など、自分の体の声をしっかり聴いて、体を大切にしましょう。



梅雨がやってきます



梅雨寒に負けないように...



- ・ ジャージやパーカーなど脱ぎ着ができる上着で体温調整
- ・ 頭を濡らさない 濡れたらタオルでふく
- ・ 靴下を持ち歩く
- ・ 寝る前と起床後に軽くストレッチをする 体を伸ばすだけでも OK
- ・ あたたかいものを食べる（スープやお茶など）
- ・ クエン酸を積極的にとる（梅干し、お酢、レモンなど）

気をつけて！あぶないカサの使い方



あめひ 雨の日だからこそ♪

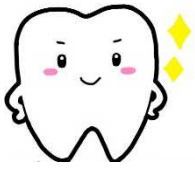
室内で、普段とはちがう過ごし方をするのも気分転換に！

たとえば・・・

読書をする / 音楽を聴く / 部屋の片づけ / 友達とおしゃべり / おうちのお手伝い



は



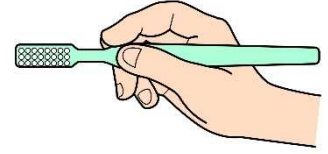
たいせつ
を大切にしよう

6/4~6/10は

はくち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間

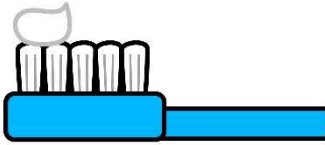


は えがお
よい歯でよい笑顔♪



ほん ほん
1本1本きれいにする
きもち
気持ちでみがこう

えんぴつと同じもち方だと
かる ちから
軽い力でみがけるよ



は
歯みがき粉は毛先に
すこ
少しでOK



けさき ひろ
毛先が広がった
は
歯ブラシは交換
しよう

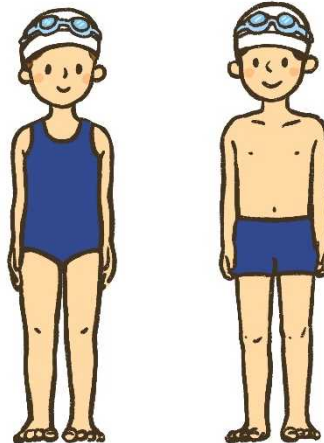
げんき あんぜん すいせい
元気に！安全に！水泳をしよう

①いつもの合言葉

「は〇〇・は〇〇〇・あ〇〇〇〇
あ〇〇〇〇」

②み〇そうじをし、手と足のつ〇
を切っておく

③朝、た〇〇〇をはかり、プール
カードを提出する



④タ〇〇やく〇の貸し借りはし
ない

⑤プールサイドは絶対
には〇〇〇〇

たいせつ
☆大切

具合がわるくなったら、すぐに

ちか せんせい い
近くの先生に言いましょう！

はい ことば
～〇に入る言葉～

- ①「はやね・はやおき・あさごはん」
- ②みみそうじ、つめ
- ③たいおん
- ④タオル、くし
- ⑤はしらない