

ほけんだより 6月

下東条小学校
ほけんしつ
2021. 6. 1

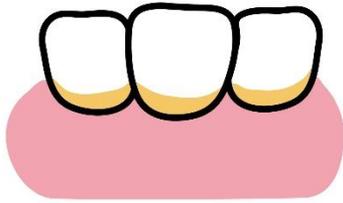
梅雨の時期がやってきました。雨の日が多くなり、外で遊べる時間が少なくなってきます。休み時間を校舎の中で過ごすことが増えると思います。雨の日は床が濡れていてとても危険です。廊下や階段、教室などで、あばれたり走ったりせずに安全に過ごしましょう。また、教室で



過ごす時には、**①換気** **②人との距離** **③マスク** などに気をつけましょう。

身だしなみや体調を整えて、元気にすごせるようにしましょう。

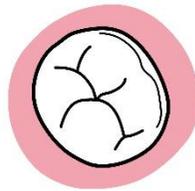
みがきのこし 0 をめざそう☆



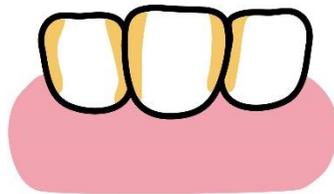
歯と歯ぐきのあいだ



おく歯のうしろ



おく歯のかみあわせ



歯と歯のあいだ



まえ歯のうらがわ

みがきのこしが多いところに注意して、朝、昼、夜しっかりとみがきをしましょう。保健室前に、歯のみがきかたについてお知らせをしているので、ぜひ見に来てください。

「ひとくち30回」よくかんで食べよう!

よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。

<p>ふとりすぎるのを 予防する</p>	<p>あじがよくわかる</p>	<p>言葉のはつおんが はっきりする</p>	<p>のうのはたらきが 活発になる</p>
<p>歯のびょうきを 予防する</p>	<p>がんの予防</p>	<p>胃や腸のはたらきを よくする</p>	<p>全身の体力アップ</p>

じめじめした梅雨も健康ですぐすために

<p>カラダや衣服を清潔に</p>	<p>熱中症に気をつけて</p>	<p>食中毒に注意</p>	<p>ケガや事故を防ごう</p>
-------------------	------------------	---------------	------------------



手洗いチェックのお知らせ☆

6月7日から6月18日まで
保健・給食委員会による、手洗いチェックがあります。
ハンカチを忘れずに持ってきてましょう。