

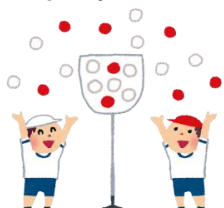
ほけんだより 6月

きよはらひがししょうがっこう
清原東小学校

れいわ ねん がつ
令和7年6月

梅雨どきにかかる6月。気温だけでなく、湿度も高くなり、ジメジメと蒸し暑さを感じる
ことが多くなります。暑さに慣れていないこの時期は、くもりの日でも熱中症になる危険
があるので気を付けましょう。一方で「梅雨寒」という言葉があるように、雨やくもりの日
には思ったより気温が上がらないこともあります。上着を着るなどして体調管理ができる
ようにしましょう。

6月の保健目標
歯を大切にしよう



もうすぐ... うんどうかい 運動会

安全な運動会に向けての3つのポイント！



①水分をしっかりとろう！

熱中症にならないようにこまめに水分を摂りましょう。

のどがかわく前に水分補給をするのがおすすめです。

また、汗をかいたらタオルでふくようにしましょう。

②手足の爪の長さに注意！

爪がのびていると、友達に怪我をさせてしまうことがあります。また、砂や汚れが爪の間にたまってしまうこともあるので、爪がのびたらきちんと切るようにしましょう。

③ていねいに準備体操をする

運動会やその練習ではいつもよりもたくさん体を動かすので、運動量が増えます。真剣に準備体操をして、筋肉をしっかりとほぐしておくことで大きな怪我を防ぐことができます！

はをたいせつにしよう

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



もくひょう

「ひと口30回」!

よくかんで食べよう

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそといえようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのいい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のおかげを助けて、歯や口のよごれをあらわしながらします。

保護者のみなさまへ おしらせ

運動会は、長時間炎天下での活動になることも予想されることから、当日は熱中症対策としてスポーツドリンクの持参を可といたします。

酸性のスポーツドリンクは、金属の腐食を進めるため、水筒の中に傷があると、金属が溶け出して中毒を起こす可能性もあります。

水筒の中身につきましては、ご家庭で確認と判断をお願いいたします。