

SUKU² ほけんだよ!

6月

今日の保健目標
歯を大切にしよう

清原北小学校保健室

雨の多い季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、休養を十分にとることを心がけて生活しましょう。また、雨の日だからこそ楽しいこともあります。みなさんの素敵な「雨の日の過ごし方」があったら教えてくださいね☺

- 6月の健康診断**
- ・眼科検診 3日(木) 9:00
 - ・心臓検診 4日(金) 11:00 (1・4年)
 - ・耳鼻科検診 8日(火) 9:00 ※耳を出しやすい髪型で来てね

熱中症予防には「汗をかく」ことも大切です!!

汗をかくと体温が下がり、熱中症の予防に効果的です。しかし、コロナ禍のため室内で過ごすことが増え、運動不足の人が増えているそうです。しっかり汗をかくためにできることを紹介します!

- 天気の良い日は外で遊ぶ
- お風呂でしっかり温まる
- 冷房に頼りすぎない



暑さを我慢する必要はありません。

しかし、とっても暑い夏に向けて「汗をかける」体づくりをしていきましょう!



☆歯垢を増やさないコツ☆

「歯垢」とは「細菌のかたまり」です。歯垢が多く残ると、むし歯になりやすくなります。

○よくかんで、だ液を出す!

よくかむことで、だ液が出されます。だ液には歯を守る働きがあります。



○砂糖をとりすぎない!

おやつやジュースには砂糖がたくさん! 毎日飲む飲み物は、砂糖の入っていない水かお茶にしよう。



○食べたらみがく!

歯垢をためないように、食事をしたら歯をみがくことを習慣にしましょう。丁寧に、みがき残しなし!

