ほけんだより　6月

令和４年６月９日　　神足小学校　保健室

６月になると、雨の日が増えてきますね。梅雨入りすると、蒸し暑い日が続きます。体が暑さになれていないので、なんとなくしんどい、体調が悪いなどといった体の不調が現れることもあります。また、熱中症にも注意が必要です。睡眠や食事など、毎日の生活習慣・生活リズムから体力をつけられるようにしましょう。

雨の日のあんぜん　カサの使い方

雨が多い毎日ですが、みなさんはかさを正しく安全に使えていますか？雨の日は、足元がぬれてすべりやすくなってあぶないだけでなく、かさの使い方が良くないことでケガをしたりトラブルになってしまうこともあります。そうならないためにも、もう１度かさの正しい使い方を確認しましょう。

✕ 人の近くで急にかさを開かない！

✕ かさで遊ばない！

✕ 自転車にのりながらかさをささない！

チェックしよう！　歯のみがき方

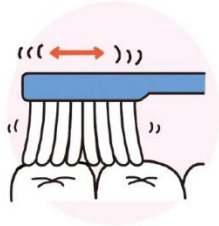
６月４日～10日は歯と口の健康習慣

～歯の正しいみがき方を知っていますか?～

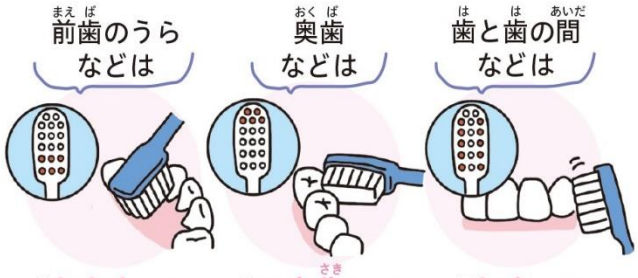
毛先を歯にきちんとあてよう

力を入れすぎないようにしよう

歯ブラシをこまかく、こきざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で　「つま先」で　「わき」で

教育実習生の山川真菜です。神足小学校のみなさん、１か月間ありがとうございました!元気も笑顔もいっぱいのみなさんと、毎日一緒に過ごせたことがとても嬉しかったです。神足小学校のみなさんと一緒に勉強したことを思い出しながら、これからもがんばります。ありがとうございました。