

ほけんだより 6月号

長岡第五小学校 ほけんしつ

ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！！

これから梅雨の時期でジメジメしたり、夏の暑い季節がやってきます。湿気が多いと汗が蒸発しにくくなったり、体が暑さに慣れていなかったりで体調を崩しやすくなります。少しずつ暑さに体を慣らしながら元気に過ごしましょう！

のどがかわいた時にはすでに脱水気味！
のどが渇く前にこまめに水分補給してね。



水分補給

1日3食の食事、十分なすいみん（早ね早起き）は元気に過ごすための基本だね。



すいみん



朝・昼・晩の食事

【暑さに負けずに過ごすために】



換気



こまめな汗ふき



帽子の着用

風通しを良くして、涼しい風をとりいれよう。運動時の服装も風通しのよいものを選ぶと良いよ。

汗拭きタオルや帽子は忘れずに！体育の時には肌着の替えを持っておくのも良いね。

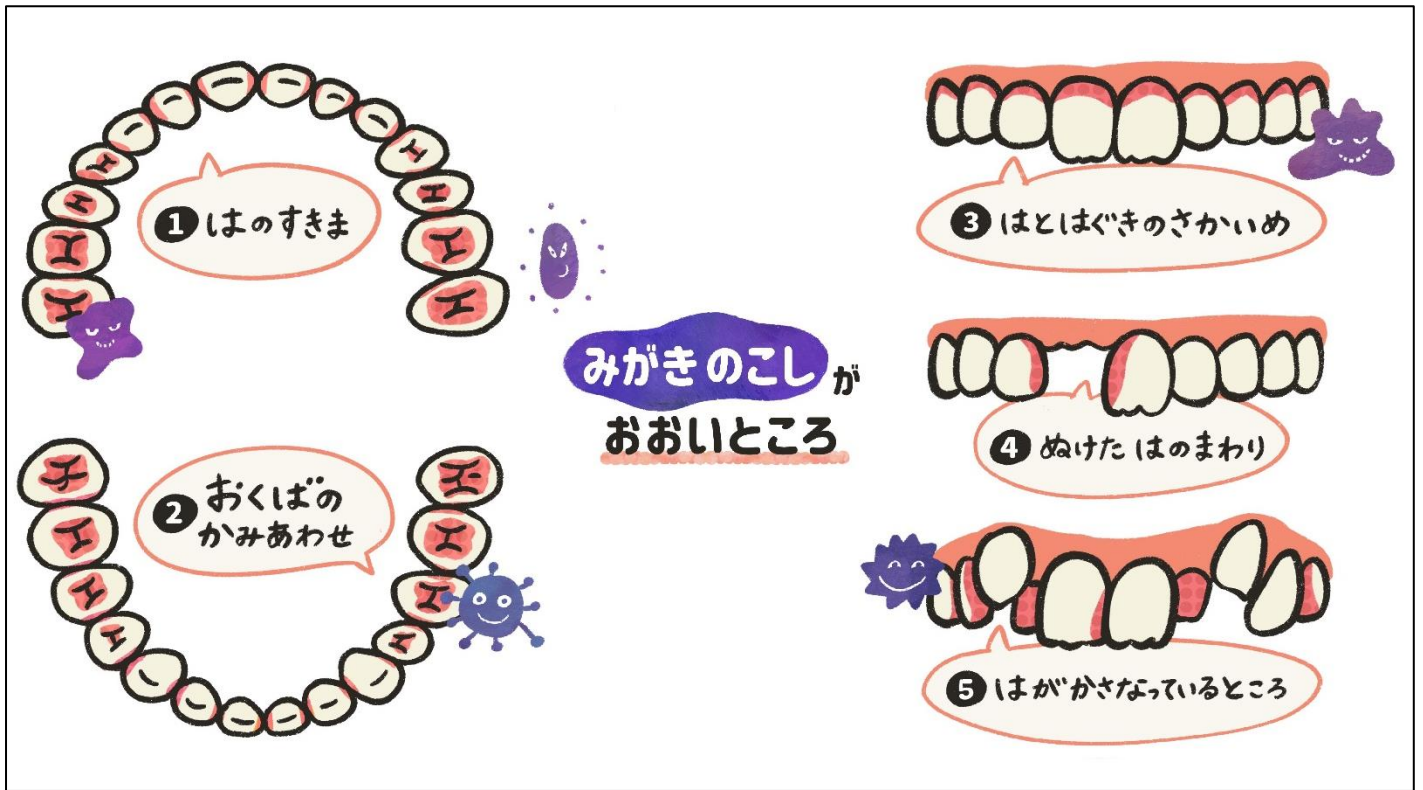
しょうこうぐちまえ ねっちゅうしょうし すう かくにん

昇降口前の熱中症指数を確認しよう！

今年も昇降口前に熱中症指数を掲示します。休み時間や体育の時間前などに確認して、外で遊んで大丈夫かどうかを確認しましょう。

きちんと歯みがきできているかな？

6月には歯と口の健康習慣（6/4～6/10）がありました。さらに歯科検診も行われます。自分の歯を大切に
するために、正しい歯磨きができているか確認しよう！



～歯の場所ごとのみがきかた～



まえばのうらがわ おくばのかみあわせ



そとがわ さかいめ うちがわ

！上手な歯磨きのポイント！

その1



歯に強く当ててごしごしせず
優しく当てて小刻みにみがく。

その2



歯ブラシの毛先が開いていない
か確認して、こまめに交換する。