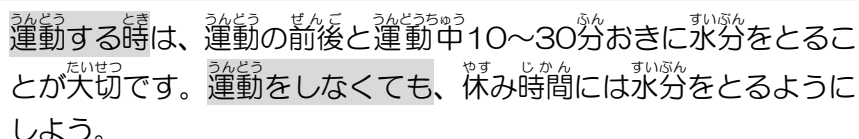
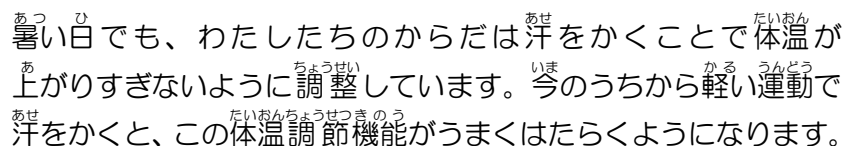


あつ ひ は つか はや ね
暑い日は 疲れやすいので、早く寝てからだを
やす あき た げん き とうこう
休めましょう。朝ごはんを食べて元気に登校しよう。
たいこう せんせい へん
体調がすぐれないときは、先生に伝えよう。



あせす かげとお ぬく
汗をよく吸うもの、風通しのよい服がいいですね。
そと で とき
外に出る時はぼうしをかぶりましょう。マスクをし
てい るば い うんどう
ている場合は、運動するときはかならずはす
外しましょう。

A cartoon illustration of a young boy with dark hair, wearing an orange shirt and green shorts, sitting on a wooden bench. He is coughing into his right elbow, with several blue droplets or steam coming out of his mouth. A white water bottle sits on the bench next to him. The background shows a green tree and a blue sky with white clouds.



-
- A cartoon illustration showing a young boy on the left, wearing a yellow shirt and blue shorts, crying with large tears on his face. He is looking towards a woman on the right. The woman has brown hair and is wearing a white shirt and blue pants; she is bending forward at the waist, looking down at the boy.

6月4日～10日は 歯と口の健康週間です

だ液のすごい4つの力

守ろう 歯と口の健康
だ液のスーパーパワー



こんなにすごい力のある だ液を出すトレーニングをしよう

トレーニング①

かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。
まずはいつもより10回多くかもう

トレーニング②

うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。
休み時間のたびにひと口水を飲もう

トレーニング③

鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。
口からではなく、鼻から息を吸おう

6月の健康診断

	日程	学年
内科検診	2日(火) 13:35～ 9日(火)	たんぼぼ2・3組、5年生 4年生
歯科検診	10日(水) 8:45～ 17日(水)	たんぼぼ1組、3・6年生 たんぼぼ2・3組、1・4年生

