



令和5年6月5日
旭東小学校保健室

おしむしと暑い日があると思えば、急にはだ寒く感じられるような日もありますね。気温に合わせて
じょうずに衣服を調節して、体調をくずさないようにしましょう。

6月4日～10日は

はくち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間



みなさんきちんと歯をみがけていますか？

歯みがきは私たちのからだの健康をまもる大切な習慣です。



- ・食べ終わったら30分以内に歯みがきをしましょう。
- ・自分にあった歯ブラシ（毛のかたさ、ブラシの大きさ）を使いましょう。
- ・毛先がひらいた歯ブラシは交換しましょう。
- ・鏡でみがきのこしをチェックしましょう。

きゅうしょく
給食は
よくかんで
たべていますか？



がつ もくひょう
6月の目標

ほけんもくひょう 保健目標	は たいせつ ・歯を大切にしよう
あんぜんもくひょう 安全目標	あめ ひ す かた くふう ・雨の日の過ごし方を工夫しよう

あめ きせつ
雨が多い季節になりました



雨の日は道や学校の中がぬれていてすべりやすいです。

雨の日はいつもよりも気を付けて生活しましょう。



あめ し すべ
雨の日、滑りやすいところ

- ・マンホール
- ・側溝のふた
- ・タイルの歩道や床
- ・傘のしずくでぬれた床（学校の廊下）



気をつけよう！

保護者の方へ

☆水筒をもたせてください。☆

気温も湿度も高めで、じっとり、ジメジメとおし暑さを感じる季節になり、熱中症のリスクも大きくなってきました。学校では、子どもたちにはこまめに水分補給を呼びかけています。ご家庭での水筒のご準備をよろしくお願いいたします。水筒の中身は水、麦茶、お茶、スポーツドリンクです。