



一宮市立
浅井南小学校
6月号 保健室



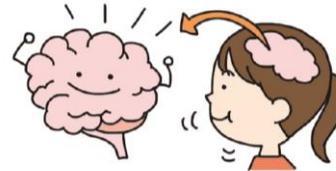
がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

★ひとくち 30回 よくかんで食べよう!

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは、食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすすぐするだけではなく、からだについて大事な働きもしています。

のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそとえいようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもとのい、はっきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

◆6月4日(火)～10日(月)は歯と口の健康週間です。
この機会に、歯みがきを見直して、むし歯ゼロを目指しましょう。

蒸し暑い日も多くなり、熱中症が心配されます。この時期はまだからだが暑さに慣れていないため特に注意が必要です。熱中症予防には普段から、『早寝・早起』『朝ごはんをしっかり食べる』習慣をつけたり、外で元気に遊ぶことで体をき

少しずつ暑さに
からだを慣らそう



「のどがかわいた」と感じていなくてもこまめに水分をとるようにしましょう。特に、運動の前後は必ず水分をとりましょう。また、タオルやハンカチを忘れずに持ってきて、汗をかいたときはこまめにふきましょう。

あたら しょうかい
新しい養護教諭の紹介



6月3日より浅井南小学校へ勤務することになりました。みなさんが毎日元気に過ごせるようにサポートしていきたいです。よろしくお願いします。

けんこうしんだん じゅしん し
健康診断『受診のお知らせ』について
もう一度病院でしっかり診てもらった
ほうがよいところがある場合は、『受診
のお知らせ』を配付します。用紙をもらっ
た人は、なるべく早めに病院へ受診し
てください。

