



のびのび第3号

6月に入り、梅雨の季節になりました。梅雨の季節は、気温がだんだんと高くなり、雨の日が多くなります。落ち着いて生活をし、けがを防ぎましょう。梅雨が終わると本格的な夏が始まります。本格的な夏が来る前に、暑さに慣れておくといいですね。

梅雨を安全に過ごすために

① 廊下は歩こう



② 1列で登下校しよう



③ 周りをよく見よう



からだ じょじょ あつ な
体を徐々に暑さに慣れさせること

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

いつもより1、2℃高い湯船に入ると、さらに効果的です。

6月4日～6月10日は「**歯と口の健康週間**」です。

歯を正しく磨けていますか？口の中には約700種類もの細菌がいます。

ミュータンス菌という細菌は、虫歯を作る菌です。ミュータンス菌から自分の歯を
守りましょう。



大好物は、甘いものだぞ



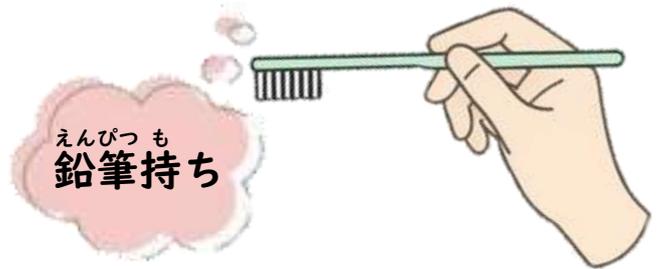
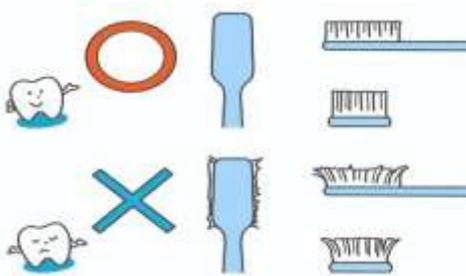
ミュータンス菌がねらっているのは…

歯をみがかない子 だらだら食べる子 古い歯ブラシでみがく子

目指せ！歯磨きマスター☆

～4つの心得～

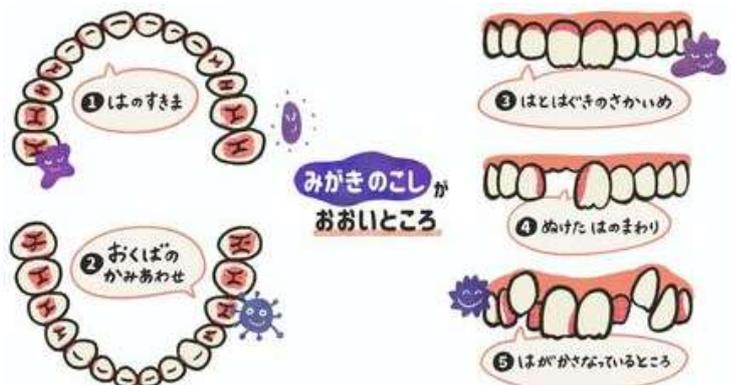
- 1, 毛先がきれいな歯ブラシを使うべし 2, 歯ブラシはかっこよくもつべし



- 3, 歯ブラシを正しくあてるべし



- 4, 磨き残しをなくすべし



歯磨きマスターになって歯をきれいにしよう！！

