



のびのび第3号

うんどうかい ^{つか} 運動会お疲れさまでした。みんなが ^{がんば} 頑張っている ^{すがた} 姿を見てとても ^{かんどう} 感動しました。

さて、6月に入り、^{つゆ} 梅雨の季節になりました。梅雨の季節は、^{きおん} 気温がだんだんと ^{たか} 高

なり、^{あめ} 雨の日が多くなります。 ^お 落ち着いて ^{せいかつ} 生活をし、^{けが} けがを ^{ふせ} 防ぎましょう。梅雨が終

わると ^{ほんかくてき} 本格的な夏が始まります。本格的な夏が ^{なつ} 来る ^{まえ} 前に、^{あつ} 暑さに ^な 慣れておくといいで

すね。

梅雨を安全に過ごすために

① ^{ろうか} 廊下は ^{ある} 歩こう



② ^{れつ} 1列で ^{とうげこう} 登下校しよう



③ ^{まわ} 周りをよく ^み 見よう



夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

^{まいにちすこ} 毎日 ^{しゅうかんつづ} 少しずつ ^{からだ} 1~2週間 ^{あつ} 続けると ^な 体が暑さに ^{ねっちゅうしょう} 慣れて、熱中症 ^{しよねつじゆん} になり ^か にくくなります (暑熱順化)



^{きほん} 基本は ^{あせ} しっかり汗 ^{かく} をかくこと



^{まいにち} 毎日、^{すこ} 少しでも ^{うんどう} 運動 ^{しよう} しよう



^{お風呂} で ^{しっかり} しっかり ^{ゆふね} 湯船 ^{につかろう} につかろう



^{あせ} 汗 ^{をかいたら} をかいたら ^{すいぶん} こまめに ^{ほきゆう} 水分補給

^{たか} 1, 2℃ ^{ゆふね} 高い湯船 ^{はい} に入ると、^{こうかてき} さらに効果的 ^{です} 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



ダラダラ食べる子



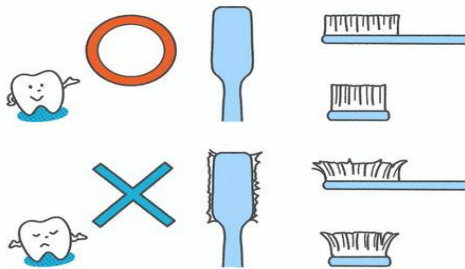
古い歯ブラシで
みがく子

目指せ！歯磨きマスター☆

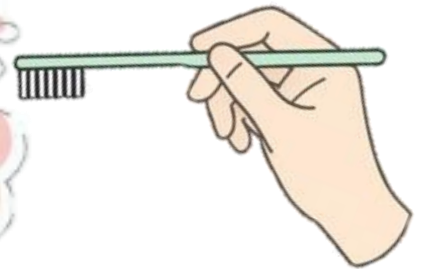
～4つの心得～

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



えんぴつも
鉛筆持ち



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



まえはのうらがわ

おくはのかみあわせ



みがきのこし
がおおいところ



そとがわ



さかいめ



うちがわ



めけたはのまわり

しががさがしているところ

歯磨きマスターになって歯をきれいにしよう！！