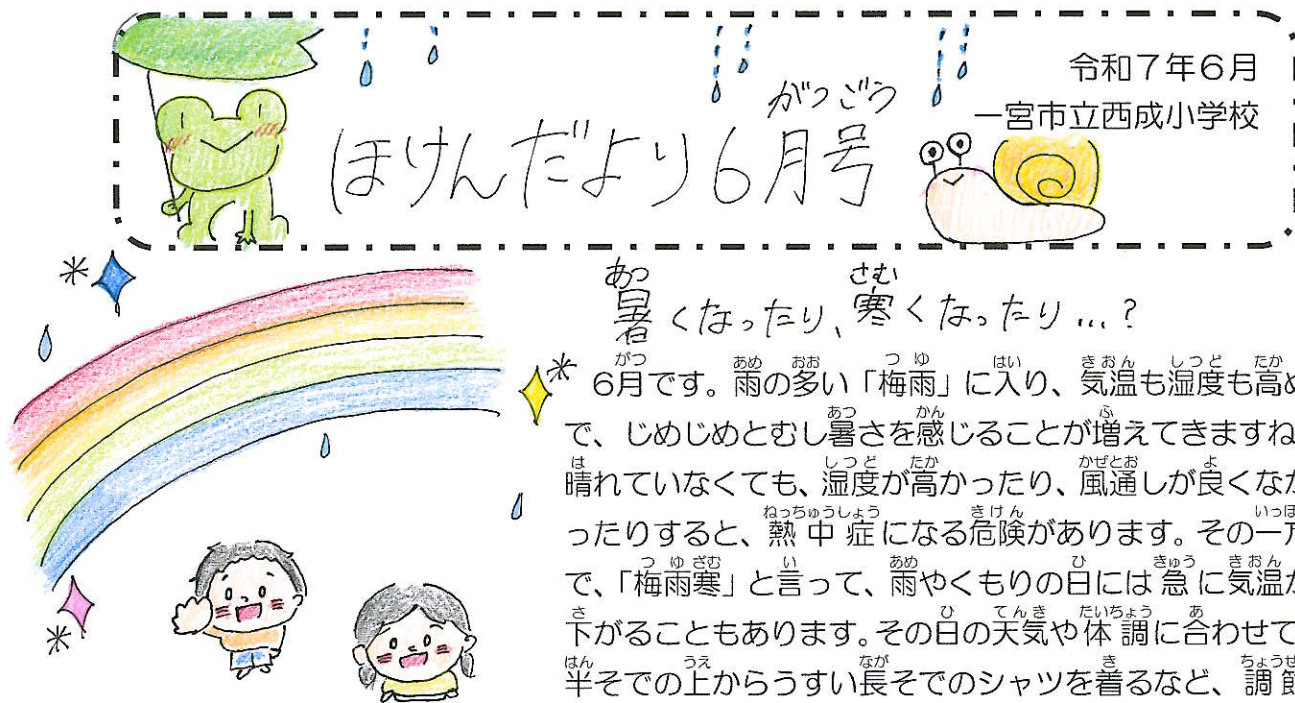




あつ 暑くなったり、さむ 寒くなったり...?

＊ 6月です。雨の多い「梅雨」に入り、気温も湿度も高め
で、じめじめとむし暑さを感じることが増えてきますね。
晴れていなくても、湿度が高かったり、風通しが良くな
ったりすると、熱中症になる危険があります。その一方
で、「梅雨寒」と言って、雨やくもりの日には急に気温が
下がることもあります。その日の天気や体調に合わせて、
半そでの上からうすい長そでのシャツを着るなど、調節
できるように工夫をしましょう。

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

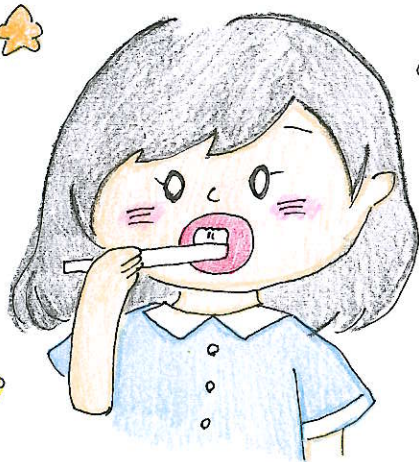
がつ にち にち しろ は しゅうかん
6月3日～6日は「白い歯ピッカリ週間」です！

ほけんいいん
保健委員のみなさんが、クラスへ行って歯みがきのポイントをお話したり、ク
ラスで動画を見て勉強したりします。

みなさんは、毎日、朝と夜の歯みがきを
ていねいにできていますか？

とく くに、みなさんが夜ねている間はむし歯きん
から歯を守ってくれる“だ液”の量
が少なくなるので、口の中がむし歯になりやす
いです。

この白い歯ピッカリ週間に、もう一度、
正しいみがき方をかくにんして、みがき
残しのない、きれいな歯を目指しましょう！！



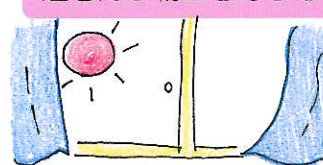
もしかして『気象病』！？

とく げんいん おも あ たらぬのに、からだ がだるい、かた がこる、めまいや頭痛がす
る...、という悩みはありませんか？

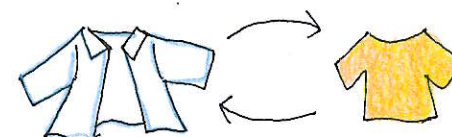
それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名では
なく、気温の変化で引き起こされる疲れや気圧の変化でおこる天気痛（雨がふると頭が
痛くなるなど）などのことをまとめていいます。

とく くに、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいといわれています。
いかにきをつけて、6月を乗りこえましょう。

あき 起きたら朝日をあびる



いらく たいおんちようせつ
衣服で体温調節をする

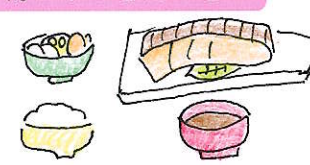


おふろに入って体を温める



さんぽ 散歩やストレッチなどをする

あさ 朝ごはんを食べる



えいよう 栄養バランスのよい食事



す 好きな音楽や香りなどでリラックスする



保護者の方へ

～虫歯の治療はお早めに～

歯科検診結果を配布しています。受診を要する結果が出た場合は、お早めに歯科医
院にかかりますよう、お願いいたします。

生え変わったばかりの新しい歯はむし歯になりやすいです。ご家庭で、意識的に丁
寧な歯みがきを行うことができるよう、引き続きお声かけをお願いいたします。

★裏面に健康診断カレンダーを掲載しました。お子さんと一緒にご確認ください。

が っ 6月 けんこうしんだんカレンダー

にちようび 日曜日	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
1	2 だいきゅう 代休	3	4	5 しかけんしん 歯科検診 みじっししゃ (未実施者)	6	7
8	9	10	11	12 たいそうふく 体操服を も 持ってきてね!	13 ないかけんしん 内科検診 (2・4年・たんぽぽ)	14
15	16	17	18 ないかけんしん 内科検診 (1・3・6年)	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					