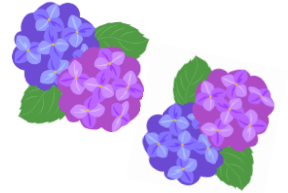




ほけん 保健だより

牧野小学校保健室



じめじめムシムシした梅雨^{つゆ}に入りました。いつもの年とくらべると、3週間^{しゅうかん}ほどはやいとか△△△

最近^{さいきん}保健室には、おなかが痛^{いた}くなったり、きもちわるくなって吐^はいてしまったり、頭^{あたま}が痛^{いた}くなったり…などの

症状^{しょうじょう}でやってくる子がふえてきました。気温^{きおん}のへんかや高い湿度^{たか しつど}(じめじめムシムシ)にからだがついてい

けなくて悲鳴^{ひめい}をあげているのです。だけど自分でできることがあります。汗^{あせ}をかいたらタオルやハンカチ

でふき、はだ寒^{さむ}ければうわぎをき^きる、、できそうでしょ!? 水分^{すいぶん}をこまめにとることも大切^{たいせつ}です。



6月4日～6月10日は歯^はの衛生週間^{えいせいしゅうかん}です。

みがいているとみがけているはちがう!! 厚生労働省^{こうせいろうどうしょう}のしらべでは、日本人^{にほんじん}の95%が

毎日^{まいにち}はみがきをしているそうです。でも、日本人^{にほんじん}の96%は虫歯^{むしほ}があるそうです。せっかくみがく

のだからちゃんとみがきたい!! 一か所^{いっかしよ}を10秒^{びよう}みがくように心^{こころ}の中で教^{なか}えながらみがくといいですよ。

6月^{たいじゅうそくてい}は体重測定^{たいじゅうそくてい}をします。歯科検診^{しかけんしん}もあります。

暑^{あつ}さに負^{まけ}けないからだをつくろう!

1. 運動^{うんどう}をして、しっかり汗^{あせ}をかくようにしよう。

水分補給^{すいぶんほきゅう}をわすれずに!

2. ご飯^{はん}をちゃんと食^たべて、たっぷり睡眠^{すいみん}をとる(いっぱいねる)

できれば10時間^{じかん}寝^ねてほしい。

