

ほけんだよ！ 6月

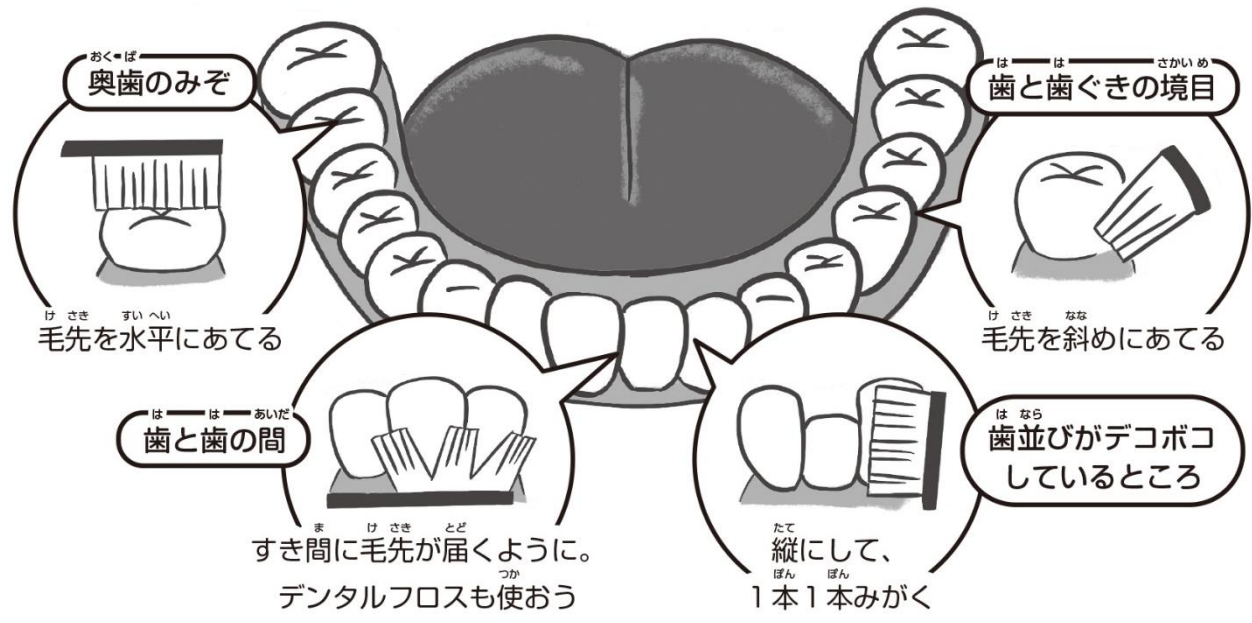
菅原東小学校
令和5年6月
保健室

は けん こう は 歯みがきで健康な歯を

みなさんは毎日歯みがきをしていますか？ 毎日歯みがきをして、むし歯ゼロをめざしましょう！



！みがき残しやすい場所 と みがき方



歯科検診の日程

6/1(木) 4・5年生
6/8(木) 3年生
6/15(木) 2・6年生
6/22(木) 1年生

梅雨時の注意すること

梅雨は、湿度が高くムシムシしているので、体から暑さがにげにくい季節です。また、体がまだ暑さになれていなくて、疲れやすく、熱中症をおこしやすくなります。「まだ6月だから」と油断せず、しっかりと熱中症予防をしましょう。

- ① かならず学校に水とうを持ってきましょう。**
できれば麦茶がおすすめです。麦茶には、汗で流れ出してしまう塩分などのミネラル成分がふくまれるので、水よりも回復に効果があります。水分をとるときは、一気に飲むのではなく、少しずつ何回も飲みましょう。
- ② 夜は早めに寝て、しっかり朝ごはんを食べましょう。**
夜更かしせずぐっすり寝ると、つかれがとれて体が元気になります。しっかり朝ごはんを食べると、1日の活動に必要なエネルギーを満タンにすることができます。「夜にぐっすり寝てつかれをとること」「朝ごはんを食べると1日のエネルギーを満タンにすること」は、熱中症を予防するためにとっても重要です。