

ほけんだよシ 6月



梅雨の季節になりました。心も体も疲れの出やすいこの時期は体調を崩しやすいので、注意が必要です。疲れたなと思ったら、早めに寝たり、好きな音楽を聴いたりするなどして、気持ちと体をゆったりさせる時間を作りましょう。

今月の保健目標 歯をたいせつにしよう



みず 水はつけずに、ていねいにみがくことが大事!



ちよっかく あ 直角に当てる

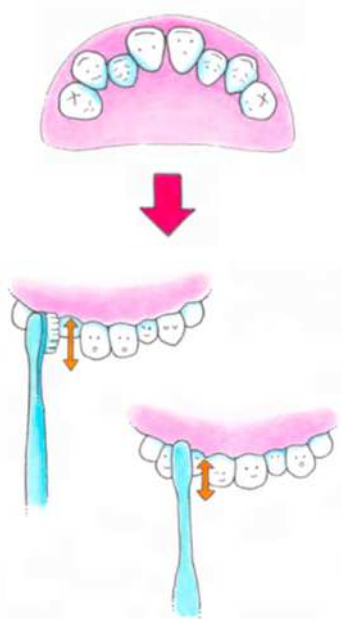


は ほんぶん 歯2本分を かい 20回みがく

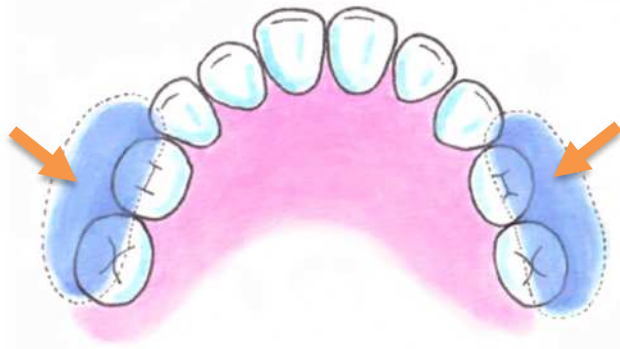


ちから 200gの力で

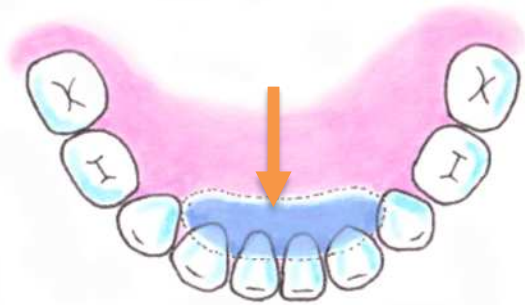
はなら 歯並びの みがきかた



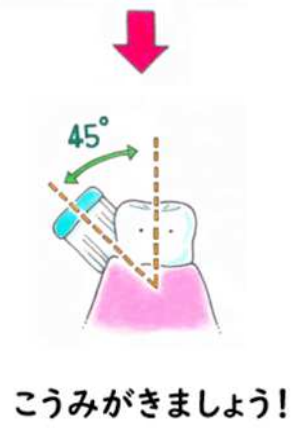
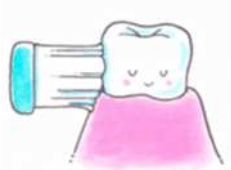
こうみがきましょう!



むし歯になりやすい場所



は 歯と歯ぐきの間の みがきかた



こうみがきましょう!

からだ **暑** あつ な **に慣らそう**



ふくき **すずしい服を着る**



かる うんどう **軽く運動する**



すいぶんほきゅう **こまめに水分補給する**



ゆふね **湯船につかる**



れいぼう おんど **冷房の温度を下げすぎない**

よ 6月の予定

- ・ 6/9 (火) ないかけんしん 内科検診 (1・4年)
- ・ 6/16 (火) ないかけんしん 内科検診 (2・5年)
- ・ 6/16 (火) ないかけんしん 内科検診 (3・6年・特支)

おうちの方へ



- ・ スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10 時～16 時の勤務です。（勤務日が変更する場合があります。）お子さんやお子さんとの関わり方など、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・ 校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。