



愛西市立佐屋小学校 30年度 No.3

少しづつ雨の日が多くなってくると、6月。じめじめして暑いなあと思っても、急に雨が降ってきて肌寒くなることがあります。急からだから冷えるとおなかや頭痛が痛くなったり、頭が痛くなったりします。気温にあわせて脱いだり着たりできる服を選ぶようにしましょう。

梅雨の健康と安全

<p>突然の雨がふってもいいように、体操服・くつした・タオルなどを準備しておこう！</p>	<p>食中毒に注意しよう。</p>	<p>晴れた日は、外に出て体を動かすと心スッキリ！ ストレス発散にもなるよ</p>
---	-------------------	---

6月のほけんぎょうじ

- 5日(火) 歯科健診 6年
- 7日(木) 歯科健診 2・5年
- 14日(木) 交通安全教室



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

むし歯になると歯が痛くなったり、食事がしにくくなったりするだけでなく、自分の歯が溶けてしまします。特に永久歯は、一生使う大切な歯です。大人になっても自分の歯を残せるように予防しましょう。

① おやつは1日の中で、何回かに分けて食べる。

② おやつは1回ですませる。

① ジュースやスポーツドリンクをよく飲む。

② ジュースより水や、お茶を飲む。

クイズ！

どちらがむし歯になりやすい？

① 歯ブラシを力強く動かしたほうが、歯の汚れがとれる。

② 歯ブラシを軽く小刻みに動かしたほうが歯の汚れがとれる。

① 歯ブラシは、長く大切に使う。

② 歯ブラシは毛先が開いたらすぐにとりかえる。

！Yの星①をひき取りYの星の星を貼る

むし歯にならない3つの基本

- 1 食事やおやつはだらだら食べない
- 2 しっかり歯みがきをする（特に夜）
- 3 寝る直前に食べ物を食べたり、ジュースを飲んだりしない。



髪の毛が長いお子さんの保護者の方へ

髪の毛の長いお子さんの中で、ときどき髪の毛を束ねていないお子さんを見かけます。髪の毛を束ねていないと、学習の際に手元が暗くなり目に悪影響を及ぼします。運動時もじまになって、しっかり活動できません。また、水泳学習が始まると、管理も大変になってきます。朝、お忙しいことは存じますが、お子さんの髪の毛を束ねてあげていただきますようよろしくお願いいたします。

