

ほけんだより 6月

家庭数

令和4年6月1日 志木第二小学校 ほけんしつ

6月は雨の多い時期です。夏におけて気温が高くなるだけでなく湿気も多いので、たくさん汗をかきます。そのままにせずタオルなどで拭きとるようにしましょう。みなさん肌着は着ていますか。肌着は汗を吸い取ってくれるのでさわやかに感じられます。そしてこまめに着替えて清潔に過ごせるといいですね。

【6月】 定期健康診断の予定表

検査する日	検診内容	実施学年
6/2 (木)	歯科健診	たんぼぼ 1・2年生
6/7 (火)	歯科健診	3・4年生
6/8 (水)	歯科健診	5・6年生

上記の日程で「歯科健診」があります。歯科健診は午前中に行います。

朝ごはんを食べたらよく歯をみがいて学校に登校しましょう。



どんどん暑くなっています☀

「暑熱順化」って知っていますか。「暑熱順化」とは体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体がだんだん暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。暑くなる前から熱中症対策をしましょう。

汗をかいて「暑熱順化」

風呂(湯船)で 軽めの運動で

6月4日～10日は 歯と口の健康週間 です!

歯と口は私たちが食べるため、つまり生きるために欠かせない大切なものです。歯や口の健康は、私たちの体の健康にも大きく関係があります。

自分の歯と口の中の健康について考えてみましょう。

歯みがきのコツ



えんぴつにぎり



こきぎみに



かるい力で

かがみを見ながら



むし歯になりやすい習慣



だらだら食べ

甘いものばかり飲む



よく噛まない

歯みがきをしないで



寝る

こんなところに
気を付けて
みがいてみよう



みがきのこしがおおいところ

