

ほけんだより



～もうすぐ梅雨がやって来る6月号～

運動会も終わり、じゅめと梅雨が近づいてきました。

じゅめしていると体調を崩しやすくなります。アールももうすぐ

始まります。体調管理に気を付けてお過ごしください!!



～プール学習の前に～

前の日は早めに帰る

寝不足だと、泳いでいる時は具合が悪くなってしまいます。睡眠をしっかりとることが大切です。

手と足の爪を切っておく

爪が長いと、泳いでいる時に自分や友達を刺さってしまうことがあります。

病気やケガはお医者さんに相談しておく

心配な事がある時は、お医者さんに相談しておきましょう。

体を清かにしておく

お風呂に入る前にはお風呂でしっかりと清かになっておきましょう。

朝は健康観察をする

頭が痛い、お腹が痛いなど、具合が悪いところはないか、自分の体調を確認しましょう。

準備運動をしっかりする

全身の筋肉をほぐし、心臓や肺がきちんと働けるようにします。

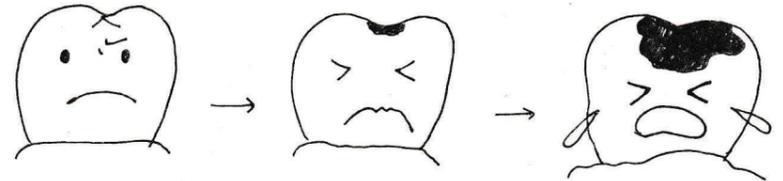
ごはんをしっかり食べる

お腹が空いた状態だと、力が出ません。具合が悪くなってしまいます。



歯科検診の結果を見てみよう!

先日、学校で行われた歯科検診の結果を配布しました。歯科検診では、むし歯だけでなく、歯ぐきやあごの状態も診てもらっています。結果の紙をよく見て、病院に行かれた方は、早めに受診するようにしましょう。



「むし歯は勝手に治るでしょ」と思っている人はいませんか? 実はむし歯は治療しなければ治りません。むし歯によってできた穴をほらけると、むし歯は歯の内側まで進行します。むし歯は自然に治るところが、ほとんどないのです。

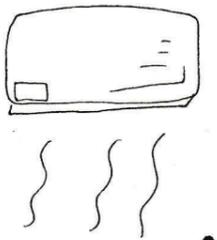
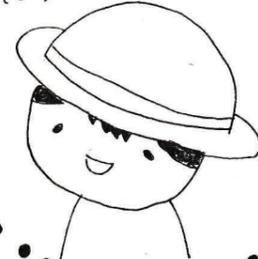
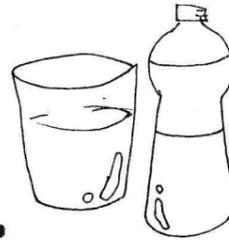
熱中症と予防しよう!!

運動をする前に水分をとろう!

朝ごはんを食べよう!

登下校の時にはぼうしをかぶろう!

クーラーのかけすぎに気を付けよう!



つくってみよう～熱中症予防ドリンク～

材料

- 水 500ミリリットル
- 砂糖 20グラム
- 塩 3グラム
- レモン汁 大さじ1 (グレープフルーツでも可)

あくまでも予防のためのものです。症状が良くならないときや、吐き気で水分がとれないときは、早めに病院で診てもらいましょう。