

# すこやか

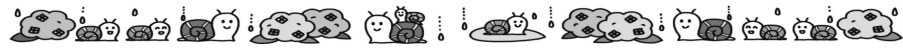
# 6月

笠岡市立城見小学校

梅雨の季節に入りました。むし暑  
かったり、急に肌寒かったりと  
気温の変化が大きいので、体調を  
くずさないように気をつけましょう。

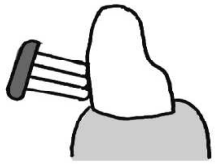
## ◎6月のほけんもくひょう

### ・歯を大切にしよう

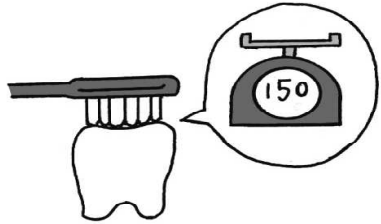


## チェックしよう!

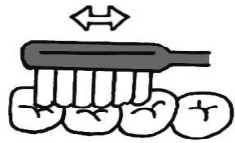
## 歯のみがき方



毛先を歯に  
きちんとあてよう



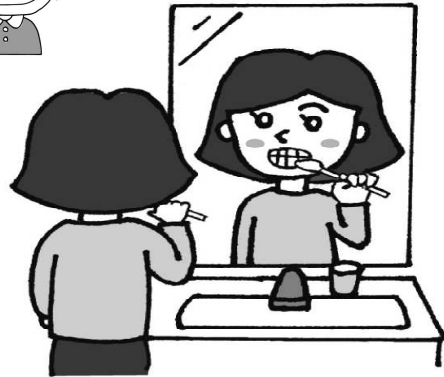
力を入れすぎない  
ようにしよう  
(※150グラムくらい。  
はかりでチェック)



歯ブラシを  
こまかく動かそう



さらに、鏡を見ながらみがくと、  
自分の歯みがきのようすがよくわ  
かります。「みがいている」だけ  
ではなく、「みがけている」こと  
が大切です。歯のよごれ(歯こう)  
や食べかすをしっかりおとすため  
のみがき方を身につけましょう。



## ジメジメ、ベタベタ…

## 「はだ着」「着がえ」でスッキリ!

雨の多い梅雨どきになりました。夏にむけて気温が高く  
なるだけでなく、湿気も多いので、汗をたくさんかきますね。そのままにしてい  
ると、べたべたしたり体が冷えてしまうので汗をかいたらすぐタオルやハンカ  
チでふきとることが大切です。そして、さらに気持ちよく過ごすポイントは、  
「はだ着」と「着がえ」です。



はだ着はつけていると汗をすいとってくれるだけでなく、  
服の中の温度や湿度をたもつはたらきがあります。1枚多  
く着るので、かえって暑くなってしまうようにも思えます  
が、実はさわやかに感じられます。そして、こまめに着が  
えることで、つねにせいけつでいられます。

汗をかくのは、わたしたちの体にある、熱を冷やすため  
のすばらしいしくみです。うまく使って、あつい季節をの  
りきりたいですね。

## 雨の日の キケン



ぬれて  
すべりやすくなる



見とおしがるくなる



## 「うつさない」と 「うつらない」のために

☆おふろで体(とくに頭)を  
しっかりあらおう



☆おうちの人にとときどき  
チェックしてもらおう



☆帽子やタオルなどの  
かしかりをしない

雨の多い季節です。みんなで気をつけて、  
けがや事故のない生活を送りましょう。

プール学習が始まりました。ご家庭でのお子様の健康管理・健康観察をお願いします。

- ・つめ切り、耳そうじはしてありますか?・前日によく眠れていましたか?
- ・当日朝の体調はどうですか?(発熱 頭痛 腹痛 だるさ等ないですか)
- ・朝ごはんはしっかりたべましたか?等 様子を見てください。