



令和6年 中央小学校 ほけんしつ

“梅雨”は「梅の実が熟すころにふる雨」なので“梅”という字が使われているそうです。むしむしする日が増えてきましたね。教室でもプールの中でも汗はかいているので、のどがかわくまえにこまめに水分をとりましょう！暑い日は、大きめの水筒をもってきてくださいね。



□体調はどうか？

□よく眠れましたか？

□朝ごはんをしっかりたべましたか？

□肌に、けがやできものはありますか？

□手足のつめはみじかく切りましたか？

★体調がよくない

ときは、無理をせず見学しましょう！



・水とうの水は多めにもってこよう。こまめな水分補給もわすれない！

・ぼうしをかぶろう！

・あせをふけるように1 つハンドタオルをもっておきましょう！

しょくいん室の前に「熱中症キケン度」をけいじしています★  
そとあそびの前にかくにんしてね☺



6月の予定

歯科健診は、給食のあとに行うので、歯みがきのよういをもってきてください。

	ひにち	がくねん学年
し かけんしん 歯科健診	20日 (木)	1・3・6年生
	27日 (木)	2・4・5年生



だ液をたくさん出すには??

- ・「よくかむこと」一口、30回を目標に☆  
歯ごたえのある食べ物を食べよう
- ・「水分をとること」
- ・「話すこと」舌や口の筋肉をうごかすといいよ
- ・「ストレスをためない」  
ストレスはだ液をすくなく、ネバネバにするよ☹
- ・「マッサージをする」

