

ほけんだより



令和3年6月1日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
養護教諭 遠藤 梨那

あじさいの花があざやかで美しい季節になりました。これから雨が多くなり、夏に向けて気温も高くなってきます。ジメジメしていても、スッキリ気持ちよく過ごせるように汗をタオルでふいたり、顔を洗ったりできるように、手洗い用とは別に「タオル」を1枚持たせていただくと助かります。また、いつも水分補給のための水筒のご用意ありがとうございます。引き続きよろしくお願ひします。

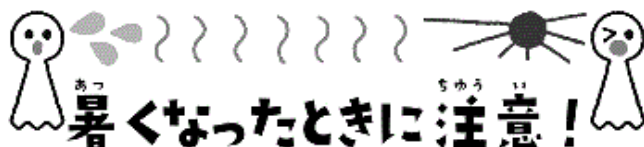
マスクをしての生活は熱がこもりやすく、熱中症の心配が高まります。暑いときは水分補給とこまめな休憩をとり、体調の悪い時は無理をしないように声をかけていきます。

マスク着用時の熱中症に注意して!

周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩しよう



のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行おう



梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそな

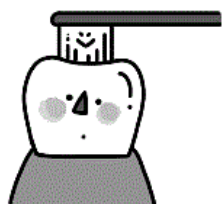


わっています。しかし、急に暑くなったときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてくださいね。

6月の保健目標 歯みがきをきちんとしよう

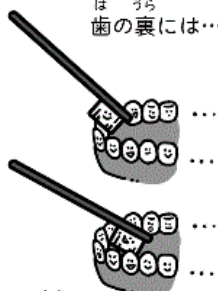
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には...



毛先の全体をあてる!

歯の裏には...



「つま先」や「かかと」をあてる!

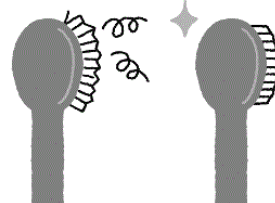
歯と歯肉のさかい目には



毛先をななめにあてる

交換おねがいします!

歯ブラシの交換は



毛先でチェック