



## R7.6.2 保健室

梅雨になり、あじさいが美しく色付き始めました。急に気温が上がって汗をかいたり、かと思えば夕方頃には寒くなったり。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、上着で調節したり、汗をかいたら着替えたりするようにしましょう。

### 健康な歯を守るために大切なことは？

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、この機会にぜひ、毎日の習慣を見直してみましょう！

### できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



### むし歯を予防するために



### 覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

準備運動をする  
プールサイドを走らない



タオルの貸し借りをしない  
飛び込まない  
ふざけない  
無理をしない

6月23日がプール開きです。プールに入る際に気をつけてほしいことを連絡します！



前日は十分に寝る



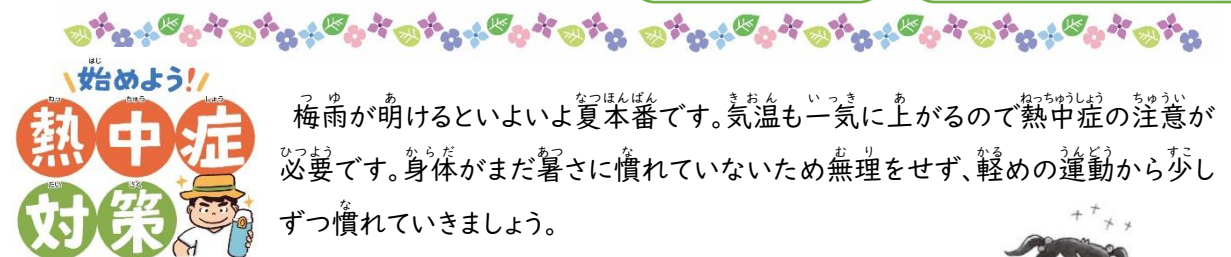
爪を切っておく



耳そうじをしておく



目鼻口に病気がある人はお医者さんに相談する



梅雨が明けるといよいよ夏本番です。気温も一気に上がるので熱中症の注意が必要です。身体がまだ暑さに慣れていないため無理をせず、軽めの運動から少しずつ慣れていきましょう。

### プールでも熱中症に注意

水のなかでは汗をかかないと勘ががちですが、水中でも汗をかくため、熱中症になる可能性があります！そのため特に3つのことを大切にしましょう。

- ① こまめな水分補給
- ② 規則正しい生活
- ③ 体調が悪いときは先生に伝える

