



自分で考えて健康づくりができる今城っ子に！

ほけんだより えがお

R7. 6

今城小学校 保健室

雨の季節になりました。普段歩き慣れた通学路でも、雨が降ると、周りが見えにくくなったり、音が聞こえにくくなったりします。また、足下も滑りやすくなるので、登下校は特に気をつけて歩きましょう。



〈水筒の事故にご用心〉

本格的に暑くなるシーズン、毎日お茶の準備ありがとうございます

水筒ひもをかけた状態でこけると、おなかを強く打ってしまふことがあります。

★首や肩にかけているときは絶対走らない

★何か活動をするときは水筒を置きましょう。

★なるべくカバンなどに入れる



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。



毎年、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今年の歯と口の健康週間の標語は「歯みがきで丈夫な体の基礎づくり」です。

《歯と口 — 生元気の歯でいるために》～今城小令和7年度の取組～

1 あの歌の替え歌をつくってみた・・・みんなが歯を大切にするために・・・

保健安全委員会さんが「あなたがたのため」歌います！こうご期待！！

2 歯みがきビンゴ

今城小では委員会発表の週を衛生週間とし給食後の歯みがきができた

かチェックしていきます。6月16日各教室へ持って行きます。

3 1年生 6さい臼歯のお勉強

4 5年生 全国小学生歯みがき大会に参加



みなさん、朝は歯みがきをして登校していますか。給食後は歯みがきをしていますか。寝る前

はどうですか。みなさんの歯は永久歯に生え替わったばかり！ピカピカの歯の人が多いです。

少々歯みがきをしなくてもぬけません。痛くなりません。でも歯みがきをしない習慣が続くと、大人になって歯を失うような病気になること

もあります。今のうちに「みがかなきゃ気持ち悪い！」

「食べたらみがく！」習慣をつくりましょう。

こんなところがみがきにくい！

