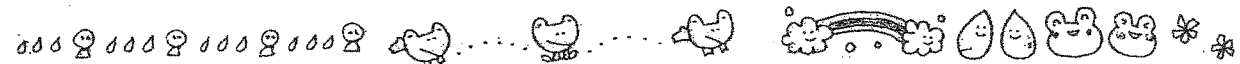


# ほけんたより

6月

平成30年 青梅市立吹上小学校 ほけん室



6月に入りましたね。6月の今ごろは、雨が降れば肌寒く、太陽が出るとじっとりと暑くなります。そのせいか、体調をくずす人がふえています。体調をくずして保健室に来る人の中に、下着を着ていない人が多いようです。

下着は、体温調節を手伝っています。むし暑い時には、みなさんのかいた汗をすばやくすいとってからだをすずしくしてくれます。また、下着をズボンの中にしまっておけば、おなかが冷えすぎるのをふせぎます。さらに、からだから出るよごれを吸収し、肌をせいけつにたもちます。

夏本番前から 熱中症予防対策を!!

むし歯予防で大切なこと

1日1回は、なか〜<sup>ぶんいど</sup>〜<sup>ぶんいど</sup>時間歯を磨くと。

歯みがき粉は少量でOK。歯ブラシをやさしく、<sup>よわ</sup>細かく動かすとGood。

めざせ全問正解! まちがいさがし&クイズ



## 水筒はいつも清潔に

- 柄のついたスポンジで底まできれいに洗う。
- 汚れがとれにくい中栓は塩素系漂白剤で。
- 洗った後はよく乾燥させる。

