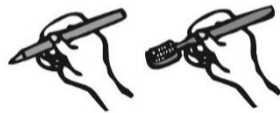


# ほけんだより 6月

令和5年6月1日  
青梅市立新町小学校  
保健室

## 6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

6/1に、歯科校医（鏡 歯科医院：鏡先生、菊池 歯科医院：菊池先生）による歯科指導があり、正しい歯ブラシの使い方やジュース・スポーツドリンクの飲み方について教えていただきました。



えんぴつと同じように、  
歯ブラシを持とう！



歯2本分を目安に、10～20回  
小さざみに動かそう！

おくは奥歯のみぞや、歯と歯の間 など



みがき忘れがないように  
意識してみよう！



ジュースだけでなく、スポーツドリンクにも砂糖が多く使われています。あまくておいしい飲み物ですが、飲みすぎると虫歯になりやすいので注意！



熱中症は予防するもの！



熱中症とは、気温が高い（暑い）場所や、湿度が高い（じめじめしている）場所にいるうちに体温の調節がうまくできなかつたり、体の中の水分と塩分のバランスが崩れたりして体調が悪くなってしまうことです。しかし、熱中症は日頃からの心がけで予防することができます！



★水分補給を心がける3つのタイミング

運動をする前・運動をしているとき・運動が終わった後

運動をしているとき・運動が終わった後は、水分補給をしている人が多いですが、運動をする前も意識して水分補給ができていますか？また、一度にたくさん飲んでしまうと尿として体の外に出してしまうため、「少しずつ（コップ一杯程度）を何回も」を覚えておきましょう♪

### 保護者の方へ

#### 健康の記録を返却します

健康の記録を返却します。身長・体重・視力・聴力（4、6年以外）の結果を御確認いただき、保護者印欄に押印またはサインをして学校へ提出してください。

返却 6/5（月） 回収 6/7（水）まで