

ひだまり



台風が通過した後、6月4日(木)に近畿地方も梅雨入りしました。梅雨になると雨の日が増えて、気温も湿度も高く、ジメジメと蒸し暑い日が多くなります。気温差や気圧の変化で、頭痛がしたり体がダルくなったりと体調不良になる人もいます。

気温も高くなり蒸し暑い日もあれば、日によっては、雨で少し肌寒いと感じる日もありますので、シャツやカーディガンなどの上着を使って、上手に調節して下さいね。

蒸し暑い日は、たくさん汗をかきます。汗をかいた時には、汗を拭いたり、手を洗ったり、顔を洗ったりするだけでもさっぱりして気持ちがよくなるので、やってみて下さいね。ハンカチやタオルも忘れないように持って来ましょう!

また、雨の日には、廊下や道がぬれていて、転んでケガをする危険が高まります。廊下は走らず、落ち着いて行動して下さいね。

あめひ ツルッと
雨の日
転倒に注意

いっぽいっぽ しんちょう
一步一步を慎重に!

- 学校の廊下や階段
- 道路の白線
- マンホールの蓋
- 玄関などタイルの床

～本格的な夏がくる前に、暑さに慣れておくための大切なポイント～

5月には気温が30℃を超える日もありました。今年の夏も暑くなりそうです、...

暑い時期に夏バテしないためには、今の時期から暑さに少しずつ慣れていくこと、すなわち「暑熱順化」が大切です。まず、心がけたいのは、適度な運動。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった体温調整のシステムが働きやすくなります。また、お風呂の湯船につかって体温をあげることもおすすめです。水分補給もこまめにして下さいね。



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかろう



汗をかいたらこまめに水分補給

はくちけんこう 歯と口の健康に気を付けよう!

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

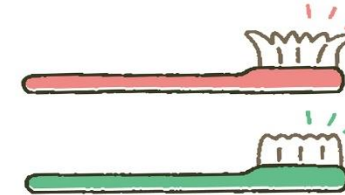
現在、学校でも歯科検診をしています。全体的にも虫歯が少なく、きれいな歯の人が多いです。歯科校医先生からも「きれいに歯磨きも出来ています」と褒めて頂きました。いつまでもきれいな歯を保つために、普段から次のような事に気を付けて歯磨きをしましょう!

じょうずな歯みがき、できている?



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

よくかんで食べよう

ものをよくかんで食べていますか? よくかんで食べると、こんないいことがあります。

- 食べ物のカスや細菌を洗い流す「だ液」が出て、むし歯や歯肉炎の予防につながる。
- 満腹感があるので、食べ過ぎを防げる。
- 食べ物の栄養を吸収しやすくして胃や腸の働きを助ける。
- 脳の働きを活発にする。

