

6月は梅雨の季節。湿度が高く、じめじめした雨の日が多くなります。
 天気が悪いと気持ちや体がだるいなあと感じる人もいられるかもしれません。気圧の変化で体の調子を整える「自律神経」のバランスを崩してしまうこともあります。しっかり睡眠や朝食をとり、生活リズムを整えることが大切です。これから訪れる暑い夏に備えて、心は晴れやかにすごしていきましょう！
 廊下や階段、道路も滑りやすくなっています。あわてて転ばないように、時間に余裕をもってすごしましょう！！



そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
 いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



ジメジメした梅雨だからこそ！
意識しよう！身のまわりの清潔な生活

下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを

普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する

お風呂やシャワーでお風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

6月4日から6月10日は「歯と口の健康習慣」です！

今年健康習慣の標語は「歯を見せて笑える今を未来にも」
 みなさんもきれいな歯で笑えるように歯と口の健康について考えてみましょう！学校歯科医 西牧均先生からアドバイス
「毎日の正しい歯みがきと、定期検診がみんなの歯を守ります！」

フール学習の日は??をチェック！

体調はいい？
 すいみんは足りてる？
 朝ごはんは食べた？
 つめは切った？

プライベートゾーン
 〈自分だけの場所〉
 水着でかくれる場所は、ほかの人にみせない！さわらせない！
 ほかの人の前で出さない！さわらない！
 うわさしない！

おもいやりのゾーン

★ 歯科検診・手賀西小で ★
 最も歯や口の状態が良い
 児童として選ばれたのは
 村木みゆさん
 林海樹さん
 みなさんも二人のように歯により健康習慣に心がけ、大切にしましょう！

その歯みがきの仕方、アウト！

毛先が広がった歯ブラシでみがいている！
 力を入れて、ゴシゴシと歯をみがいている！
 ササッとみがいて、よごれが歯に残っている！