

ほけんだより

6月になりました。もうすぐ梅雨の季節になります。この時期は気温の変化が大きく、暑かったり寒かったりと体調を崩しやすくなります。汗をかいたらタオルで拭く、寒いときは上着を着るなど、脱ぎ着しやすい服装をしましょう。また、水分をこまめに取るようにしましょう。

6月4日はむし歯の日

しっかりとハミガキできていますか？舌で歯の裏側や奥歯を触ってみてください。ツルツルしていますか？ザラザラしている所には、歯に汚れが残っています。歯ブラシやフロスを使って歯をきれいにしましょう。

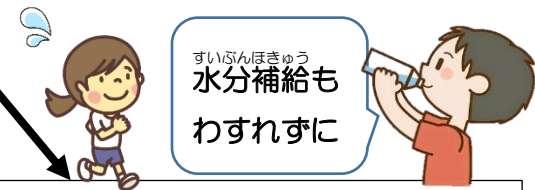


梅雨が分かれ目！熱中症に強い人、弱い人！
～暑熱順化をしよう～

【熱中症になりにくいのは】
暑さになれた人

【暑さになれると】

- 体温が上がっても汗をかいて調節できる
- 塩分の少ないサラサラの汗がかける



ゆっくりお風呂につかりましょう！



【暑さになれるには】

- 梅雨の間、むやみに冷房をかけない
- 汗を少しかくまで運動をする
- 湯舟につかって汗をかく

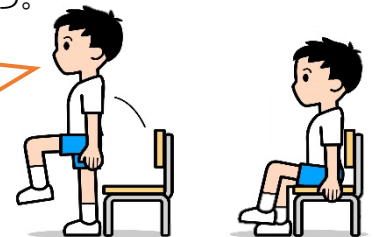
足の力・バランス力をためてみよう！

やってみよう
第2弾

① 片足だけで立てるかな？

イスに座った所から片足だけで立ってみよう。

右足、左足どちらも
フラフラせずに
立てるかな？



② 片足立ちをして「しりとり」をしてみよう。



あげていた足が床についたり、
しりとりを続けられなかった
人が負けだよ

