

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。



みがきおわったら、



かがみ
鏡でチ
ェック



舌でさわって
チェック



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



水分補給も
わすれずに



ゆっくりお風呂に
つかろう！



【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

きょうしゅく

給食はどこへ行く？～もぐもぐアドベンチャー

【魔法】つばのシャワーで変身！



5月のミッション「よく噛むこと」はできましたか？しっかりと噛んでいると口の中で「つば」がたくさん出ますね。実はこのつばが、探検を助ける「魔法のシャワー」です。

① 「おいしい」を見つけよう

味を感じているのは「舌」ですね。しかし食べ物や口の中がカラカラだと味を感じることはできません。よく噛んでつばに溶かし、「おいしい」を発見しましょう。

② 「バイキン」をブロックしよう

つばには目に見えないバイキンを倒すパワーがあります。おなかの中までバイキンが行かないように、つばのシャワーでブロックしましょう。



～6月の健康ミッション～

白ご飯をずーっとかんでみよう！
つばがご飯と混ざることだんだん味が変わってくるよ。
どんな味がしてくるのかな？

