

げんきいちばん



ほけんしつより みなさんへ

6月は、つゆの時期で天気^{てんき}が悪い日^ひが続き、その影^{えい}響^{きょう}で頭^{あたま}がいたくなったり、だるくなったり、元^{げん}氣^きがでなかつたりした人^{ひと}もいましたね。この時^じ期^きは、心^{こころ}と体^{からだ}を元^{げん}氣^きにたもつためのバラン^{ばらん}スが、くずれやすい時^じ期^きです。具^ぐ合^{あひ}が悪^{わる}くなつて、ほけんしつに來^くる人^{ひと}も多^{おほ}かつたです。

体^{たい}調^{ちよう}が悪^{わる}いとき、元^{げん}氣^きが出^でないとき、すこし方^{かた}について、みなさんと一^{いっ}緒^{しょ}に考^{かん}えたいと思^{おも}います。



どうしたら、たのしく元^{げん}氣^きにすこせ^せるかな？

あさ ひかり
朝の光をあびる

ある
歩いたり、
うんどう
運動したりする

よる あか がめん み
夜は明るい画面は見ない

たの
楽しいこと、
す
好きなことをする

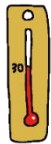
た
おいしくごはんを食^たべる

メリハリをつけて すこしてみよう！



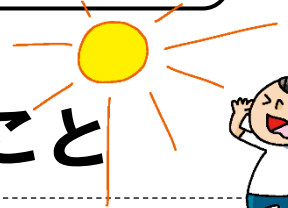
がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

なつ げんき
「夏を元気にすごそう」



ねっちゅうしょうよぼう

熱中症予防のためにできること



すいぶん えんぶん
こまめに水分（塩分）
をとろう

きおん しつど たか
気温・湿度が高いときは、運動をひかえたり、
きゅう おお
休 けいを多くとったりしよう



うんどう
運動するときは、マ
スクをはずしてよい
です。その場合は、
ばあい
ひと きょり じゅうぶん
人との距離を十分
とります。

すこ あつ
少しずつ暑さに
なれよう

けんこう からだ
健康な体をつくろう
【しっかり食事】【ぐっすり眠る】



夏休みは、自分で毎日の課題を決めて取り組む「夏休み歯っぴーカレンダー」の取り組みを予定しています。ご協力お願いいたします。

6月 歯・口の衛生週間取り組み

5年生の歯科の授業では、歯・口の健康を守るための生活習慣を身に付ける授業を行い、デンタルフロスも使用しました。クラスの半分の児童は、使ったことがある、または使っているということも分かり、ご家庭での歯・口の健康に対する意識の高さを感じました。

