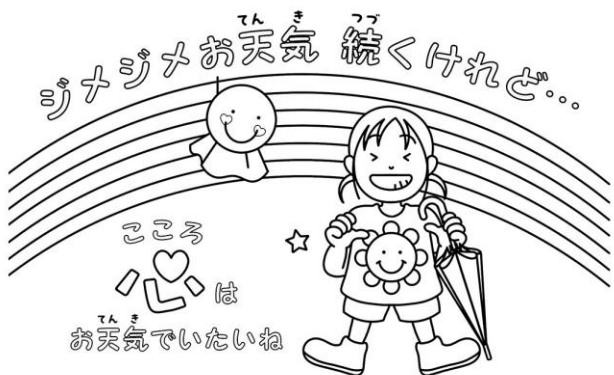


すっきりしないじめじめとした梅雨の季節は、気分もしずみがちになってしまいますね。こんな時こそ、好きなことに熱中したり、室内でできる楽しみを考えたりして、「笑顔」と「笑い声」でいやな気分をふきとばしましょう。

これから夏にかけて気温も湿度も上がり、むし暑く感じる日が増えてきます。その一方で、雨の日やエアコンのきいた室内など、半そででは寒いこともあります。カーディガンなどの長そでを羽織ったりランドセルにいれるなどして、温度調節がしやすい服装を心がけましょう。



6月のほけんむくひょう

にち かい
1日3回
はみがきを
しよう

6月4日
～6月10日
Smile
歯と口の
健康週間です。

6月のほけんぎょうじ

- 6月1日 歯みがきテスト提出日
(家庭での染め出し)
- 2日 歯科健診 (1・2・3年)
- 4日 歯科健診 (な・4・5・6年・欠)

🎵... 🎵... 🎵... 🎵... 🎵...

保護者の方へ

6月の「歯と口の健康週間」
にあわせて、
歯科保健を重点に取り組みます。
家庭での「歯みがきテスト」にご協力
をお願いいたします。
また、5年生は DVD を使って、全国
小学生歯みがき大会に参加します。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



やる気が出ないときは...

やらなければならないことがあるのに、やる気が出ない...。誰にでもあることですが、ず～っとやる気が出ない状態が続くのは困りますね。そんなときは、こんな方法を試してみませんか。
やる気が出てきたら、自分を褒めてあげましょう！

- 楽しいことを考える(お楽しみリストを作る)。
- とりあえず、体を休ませる(昼寝をする、お風呂に入る)。
- お気に入りのおやつを食べる。
- 「やるぞ、やるぞ、やるぞ!」と自分を励ます。

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。