

≡ ほけんだより ≡ 5月

令和4年5月26日
白嶺小中学校 保健室

木々の緑が美しく、気温もどんどん上がり、汗をかきやすい季節になりましたね。
外での活動も増え、毎日のマラソン練習や、部活動などたくさん汗をかいていると思います。
汗をかいたら、みなさんはどうしていますか？ そのままにいませんか？

「からだを清潔にすること」は、自分も相手も気持ちよくすることができて、
病気の予防にもなります。よいお天気が多く運動日和の今の季節、からだを清潔
にしてさわやかに元気にすごしたいですね。



体を清潔に！



のびすぎたつめを切ろう



ハンカチ・ティッシュをもとう



下着を着よう



前髪が自にかからない
ようにしよう

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

～5月30日(月)は歯科検診！

こんなことを調べます



朝ごはんの後に

歯をみがいておきましょう



- ①むし歯がないか？
- ②治療ができていますか？
- ③歯みがきは上手にできていますか？
- ④歯ぐきは健康か？
- ⑤歯ならびがよいか？
- ⑥あごの発育に問題はないか？

<ご連絡> 行事等の都合により、歯科検診の日程が5月27日(金)から5月30日(月)に変更となりました。