

ほけんだより6月

ほんかくできなつ
奉齋の夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

まいにちすこ
毎日少しづつ1~2週間づけると、からだが暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

6/4~6/10は歯と口の健康習慣

歯科検診の結果はどうでしたか？
受診のお知らせをもらった人は
早めに歯医者さんへ行って治療をしましょう！



きん
ミュータンス菌がねらっているのは…

は
歯をみがかない子

た
ダラダラ食べる子

ふる
古い歯ブラシで
みがく子

食べよう

進んで

食べもの

歯によい

- 食物繊維が多い
- 硬くて噛みごたえがある
- カルシウムが多い
- おおがた