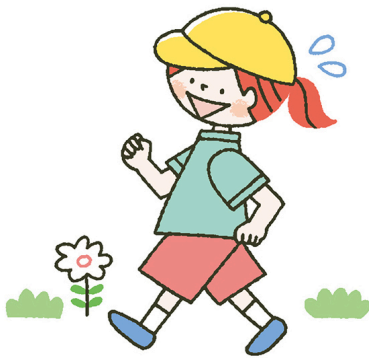


# ほけんだより6月

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

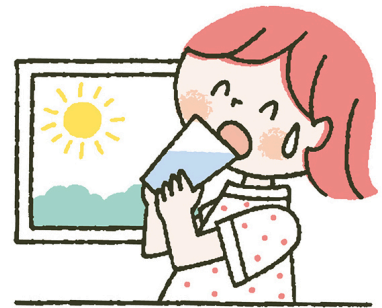
まいにちすこ 毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



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！



ミュータンス菌がねらっているのは…



歯をみがかない子



ダラダラ食べる子



古い歯ブラシでみがく子

食べよう  
進んで  
食べよう  
歯によい



●カルシウムが多い  
●硬くて噛みごたえ  
●食物繊維が多い

