



だんだん気温や湿度が上がってきていますが、元気に過ごせていますか？6月は自然の家へ行ったり、水泳の授業が始まったりします。たくさん食べて、たくさん寝て、しっかり体を動かして、体調をしっかりと整えておきましょう。

*** スクールカウンセラーさんの訪問日が決定しました ***

- ① 6/20(金) 10:00~14:00
- ② 9/29(月) 10:00~14:00
- ③ 12/22(月) 10:00~14:00



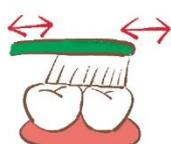
以前お知らせした、スクールカウンセラーの西松垂耶可先生が「相談室」でお話を聞いてくれます。学校のこと、友達のこと、自分のこと、おうちのこと、家族のことなど、なんでも相談に乗ってくれます。人に話すことで、心がスッキリすることもありますよ。子どもも大人も大歓迎!!まずは一度来てみてください。希望する方は、学校まで連絡をください。(担当:岡田)

できているかな? **正しい歯のみがき方**

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

6/4~6/10は、「歯と口の健康習慣」です。みなさんのみがき方はどうでしょうか。正しいみがき方をもう一度確認して、ムシ歯のないのピカピカの歯を目指して毎日しっかりみがきましょう。

水泳の授業がある日は、必ず体調チェックをしてきてください。

体調が悪い時には無理をせず、見学をしたり、保健室で休んだりしましょう。

忘れ物にも気をつけよう。

覚えておこう!! **プールの約束**

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

- 準備運動をする
- プールサイドを走らない



- タオルの貸し借りをしない
- 飛び込まない
- ふざけない
- 無理をしない