



ひるま あつ 運動会も終わり、これから本格的に暑くなってきます。熱中症や
かんせんしょう しょくちゅうどく 感染症（食中毒）にならないために、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について *

6/12(金) 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)



むし歯菌と競争だ!



ポイント

食べたらずみみがき。
むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

6/4~6/10は、「歯と口の健康習慣」です。みなさんは、しっかり歯をみがけているでしょうか?

「糖」がのこっていると、むし歯菌がよろこんでしまうよ。食べた後はとくにしっかりみがきましょう!

気温も湿度も上がり、夏が近づいてきています。
暑さに慣れていない今頃は、熱中症にかかりやすいです。下の3つの不足をしないよう心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

熱中症の原因は
3つの不足!?

睡眠不足
睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう