

30分画面を見たら20秒¹遠くを見ましょ。窓の外や部屋の反対側を見るとよいです。

子どもの視力の成長を見守り、
目の健康推進のため、
「はぐくもう6歳で視力1.0」と
いう願いをこめて制定されました。

暑熱順化のススメ その2

5月号の続きです
夏の暑さに負けない
ために、今からどんな
ことをすればいいか
を話します。



暑熱順化とは?

- ・体を暑さに慣らすこと
- ・暑い時によく汗をかくこと
- ・暑い時に体を動かすこと

前回の復習だね

おすすめ①

体を動かして、軽く汗を流す運動を増やす!!

外遊び
室内でできるストレッチ
ウォーキング など

無理なくやってみよう

おすすめ②

湯船につかる

38~40℃のぬるめのお湯に15~20分

じんわり汗が出てきてリラックス~

夜も目元がすっきり

サングラスは必ず着用

暑熱順化は

2週間ほど続けることが大切!!

汗をかく習慣を

始めよう

熱中症は、梅雨の明け頃にふえるよ

これからやれば間に合うね!

保健室では、体調不良の際に経口補水液で水分補給をやる場合があります。麦茶も常備しています。何か不都合なことがございましたらお知らせください。

特に熱中症の疑いがある場合、水分と塩分の補給が必要となります。

6/4~6/10
歯と口の健康習慣

「ねる前に歯みがきをしよう」... どうしてねる前なの??

答えは、むし菌が進みやすいのがねている間だからです。

起きている間... 口の中のだえき(つば)が、おかしによく含まれる砂糖や、食べかすを洗い流し、むし菌が活動しないようにしてくれています。

ねている間... だえきが減るため、砂糖や食べかすが口の中に残ってしまふ!!

歯みがきをしないでねると、むし菌がむしばをらせと作ります...



オレたちむし菌は、口の中の砂糖や食べかすを使っておしばを作るんだ♡



口の中のだえきはむし菌になりにくいように働いてくれるよ!

夜のおみがきわすれずに!!

ある日のほけんしつ

1年生下校中...

さようなら~

1243

ほけんしつ

せんせい

かわい! 先生です♡

どうしたの...?

すき見てる...

5月は、胃腸症状での欠席がちらほらありました。現在は、かぜ症状での欠席が増えています。せきか系統にいます様子もみられます。

校内で流行している感染症は、今のところありません。体調をくずしやすい気候ですので、子どもも大人も気を付けていきましょう。