

あめ雨でジメジメとした日が続いていますね。これから、クーラーや扇風機などを使う日が増えてくるとおもいます。ひんやりした部屋は気持ちが良いですが、体がだるくなったり、体調を崩しやすくなる原因にもなります。外に出て活動する時間も必要ですよ。

外に出る時は、熱中症に気をつけて、すいとう・ぼうしを忘れずにもっていきましょう！

## 保健委員さんががんばりました★

6月7日、保健委員の6年生が歯や口の健康についての発表をしました。知念小の皆さんのむし歯の状況や、OXクイズに挑戦してもらいました。

少しは歯や口の健康について知ることができたでしょうか？

歯は一生使う大事なものです。

おじいちゃんおばあちゃんになっても

健康で強い歯でいられるように

歯みがきをしっかりしましょうね★

保健委員さん、ありがとうございました！



### ほじ

## プールが始まっています！

みなさんが楽しみにしているプールの授業が始まりましたね。しかし、決まりを守らないとケガや事故につながります。また、楽しくプールに入るためには事前の準備も大切ですよ！

歯みがきが「めんどくさい…」  
と思ってる人！

## ♪歯みがきタイムのススメ♪

睡眠をしっかり取る



睡眠不足でプールに入ると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。

朝ごはんを食べてくる



水泳はとても体力を使う運動です。朝ごはんと水分を忘れずにとりましょう。

つま切り、耳掃除をしておく



手足のつめの長い人は泳いでいる人を傷つけます。短く切りましょう。



先生の話をよく聞いて、けがのないようにしましょう。

ススメ☆①

〇〇しながら歯みがき！

「好きな音楽を聞きながら」でもOK！  
でも、きちんと意識してみがこうね☆



ススメ☆②

みがき順を決めて歯みがき！

みがく順番を決めて習慣化しよう！



ススメ☆③

最後に舌でチェックしてみて！

ヌルヌル・ザラザラしてないかな？歯がツルツルだと達成感があるね！



