

# ほけんだより 6月

R4. 6  
大虫小学校

夏が近づき、熱中症に注意しないとイケない季節になりました。  
暑さ対策はもちろん毎日の睡眠、食事などに気を付け熱中症になりにくい  
体づくりをしましょう。

## ★熱中症予防

- 規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- こまめな水分補給
- 疲れる前に休む
- 無理をしない など



●すいとうのお茶は、足りているかな？  
昼間がとてもあつい日もあります。  
特にあつくなりそうな日や、体育がある日は  
多めに用意すると安心です。

## 熱中症予防

## 『目にやさしい生活チャレンジカード』について

毎日、目を使いすぎていませんか？メディアとのつきあい方について今年も家族で話し合い、目にやさしい生活を心がける機会にしましょう。

<期間> 令和4年6月11日(土)～16日(木)



## <方法>

- ①家族と相談して、チャレンジする目標を決めます。
- ②チャレンジできた番号と数を表面の表に記入し、裏面に数だけ色をぬります。
- ③6日間のチャレンジが終わったら、合計と感想を記入して学校に提出しましょう。

<その他> ・メディアは、テレビ・(ゲーム)・スマホ・インターネットなどです。  
新聞、ニュースや天気予報は見てもいいです。

## ★歯を大切にしよう！

みんなは、どれくらい歯のことを知っているかな？  
クイズに正かいて、歯のはかせになろう。



Q1 歯の表面と鉄、どちらがかたい？

- ①歯の表面
- ②鉄
- ③どちらも同じくらいかたい

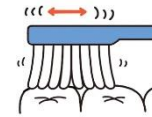
Q2 むし歯ができて、  
がまんすればなおる？

- ①なおる
- ②なおることもある
- ③なおせない



Q3 むし歯になりやすい歯は？

- ①前歯
- ②奥歯
- ③どの歯も変わらない



Q4 歯をしっかりとみがくための、  
歯ブラシの動かし方のポイントは？

- ①力をいれて大きく動かす
- ②軽い力でこきざみに動かす
- ③力を入れてこきざみに動かす

## ★まちがいさがしコーナー まちがいは7つです。



答えを知りたい人は、保健室にもあるので、見に来てね。



歯のクイズの答え：Q1、① Q2、③ Q3、② Q4、②