



柳小学校
令和7年
5月23日(金)

もうすぐ6月。じめじめする季節ですが、気持ちはずっとは
は 晴れやかに過ごしたいですね。

季節の変わり目でもあるので、体調をくずしてしまいが
ちです。上着で調節したり、汗はしっかり拭いたりして、
気温の変化に負けないようにしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



は たいせつ
歯を大切にしよう



しっかりかめば いいことたくさん



みなさんは、食事の時に食べものをしっかりかんでから、飲みこんでいるでしょうか。
しっかりかむことによって、いろいろないいことがあります。「ひとくち30回」を目標
にして、よくかんで食べましょう。

あごの骨や筋肉がきたえられる
はっきり言葉を発音できます。



脳のはたらきがよくなる
脳に酸素と栄養が送られて、活性化します。



食べ過ぎを防いでくれる
満腹感が得られて、
食べ過ぎを防ぎます。



つばをたくさん出してくれる
つばが出ると、歯や口の汚れを
洗い流したり、消化を助けたりします。



よくかむにはどうしたらいいの？

ひとくちを少なめに



かいすう かぞ
かむ回数を数えてみる

しっかり味わって食べる



あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、
膝の裏側など、要注意！



コットンなど風通しの
よい素材の服を着る



汗をかいたら
こまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら
着替える



毎日、お風呂や
シャワーで清潔に

ハンカチ 持ってきていますか？

みなさんは毎日ハンカチを学校に持ってきているでしょうか。
ハンカチがあれば、手洗いをした後に手をふくことだけでは
なく、汗をふき取ったり、けがをしたときに血をおさえたりなど、
たくさんの使い道があります。次の日の準備をするときに、いっ
しょにハンカチも準備しておく習慣をつけましょう！

また、毎日洗って、清けつなハンカチを使うようにしてくださいね。



保護者の皆様へ

○ 歯科健診について

5月15日、22日に歯科健診を実施しました。全員に「歯科健診結果のお知らせ」を配付しました。記載に、歯科医の診察を受けられるようすすめがあった場合は、ぜひかかりつけの歯科医を受診していただくようお願いいたします。

○ 暑さ対策について

25℃を超える日も増えてきました。この時期は体が暑さに慣れていないため、体調不良を訴えるお子さんが多くなります。ご家庭で規則正しい生活を送っていただくとともに、必ず水筒を持たせていただき、こまめに水分補給ができるようにご協力をお願いいたします。