

ほけんだより

6月

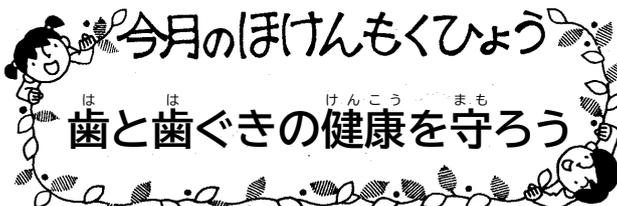
令和4年 6月

安田小学校

おうちのひとと
いっしょによんでね♪

ほけんしつ

6月がはじまりました！梅雨にはいい、じめじめした日がつづいています。晴れの日には、真夏のように気温が急に上がることもあるため、熱中症に注意です！また6月はプールや運動会などたくさんのイベントがまっています。疲れたな～と思ったら、たっぷり栄養をとり、いつもより早めに寝て、疲れをためないようにしましょう★



歯と歯ぐきの健康を守ろう

6月はむし歯予防月間です

運動会練習がはじまります！

うんどうかいれんしゅう

しっかり睡眠をとろう



準備運動をしよう



サイズのあった靴をはこう



つめを切っておこう



いまからはじめる！

ねっちゅうしょうたいさ

1 すいぶんほきゅう



2 ぼうしをかぶる



3 ひかげですごす



4 つかれたらやすむ



5 マスクはむりをしない



暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント！



2 冷房は控えめにする

本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように

