



ハートフル 相小

あいしょう

令和6年5月31日
相原小学校
ほけんだより No.3

ほけん もくひょう  **6月**  くち なか
口の中からけんこうになろう

し かけんしん けっか 歯科検診の結果をもらったら...

- ★「むし歯」があった人 → はやめに病院へ
- ★「要観察歯」があった人、「歯こう・歯肉の状態」を家庭で観察するよう書かれていた人
- 要注意！ ほうっておくとむし歯や歯肉炎になってしまいます。毎日の歯みがきをていねいにするこ
とで、健康な歯にもどることもあります。



からだ あつ
体が暑さになれていない5～
6月は、それほど暑くなくても熱
中症になることがあります。水
とうをわすれずに！

5月のほけんしつ
けが **202**人
びょうき **74**人

ほけんしつまえ あつ しすう けいじ 保健室前に暑さ指数 (WBGT) の掲示をしています



いま あつ しすう
今の暑さ指数はどれくらい？
そと で まえ ほけんしつ
外に出る前に、保健室で
チェックしてみてね！



ねっちゅうしょう お 熱中症が起こりやすいのはどんなとき？

なれない
はげしい運動



あさ
朝ごはんを



すいみん不足



急に あつくなつた日

水分をとっていない

よくかむと いいことがたくさん！！

- ことばをはっきり発音できる
- ひまんの予防
- み 味かくが発達 → 味がよくわかる
- むし歯や歯肉炎の予防
- いちよう はたら 胃腸の働きがよくなる
- のう はったつ 脳が発達 → 頭がよくなる
- ぜんしん たいりよく こうじょう 全身の体力が向上する → スポーツが得意になる

ひと口30回 かんで見よう！

