

# 6月のほけんだより

雨の多い梅雨どきになりました。夏にむけて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので、汗をたくさんかきますね。そのままにしておくとベタベタしたり、体が冷えてしまったりするので、汗をかいたらタオルやハンカチでふきとることが大切です。

また、熱中症にも要注意！こまめな水分補給も大事ですが、まずはしっかりとすいみんを取って、つかれをためないこと。そして、ごはんをしっかり食べましょう。

こんげつ ほけんあんぜんもくひょう  
**今月の保健安全目標**

- 歯を大切にしよう
- 雨の日を安全にすごそう

**カサの使い方 注意しよう!**

真横にして持たない  
(かいたんは 特に危険!)

人の近くで ひらかなない

ふりまわさない

**みがきカレンダー**

1日2回以上  
歯みがきできた人は、葉っぱに好きな色をぬっていってね。  
葉っぱは30枚あるから、たくさんの葉っぱをキレイにぬってね。

