



令和4年6月1日
西原小学校

梅雨の季節になり、雨が降る日がふえてきましたね。6月は楽しい行事や健康診断が多い月でもあります。健康的に過

ごせるように、自分の体調に気をつけながら生活していきましょう。

〈気温に合った服そうをしていますか？〉

体調をくずさないようにするためには、気温に合った服を着ることが大切です。気温に合っていない服そうで、体調を崩して保健室に来室する人が増えています。毎日天気よほうを確にんして、天気合った服をえら

びましょう！

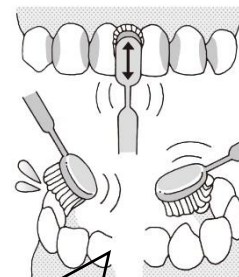


衣替えの季節

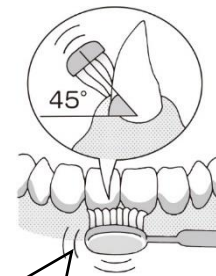


〈正しい歯のみがき方でむし歯を予防しよう〉

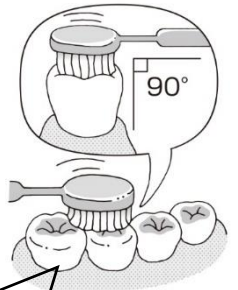
みなさんは毎日歯をみがいていますか？むし歯になりにくくするためには、正しいみがき方で歯みがきをすることが大切です。歯みがきマスターになってむし歯を予防しましょう！



こきざみにうこかす！



歯と歯ぐきの間も！



歯のみぞは直角にみがく！

今月の生活リズム目標

1日60分を目標に体を動かそう！

☆熱中症予防のためにも暑さに強い体になろう。そのためには、汗をかく運動習慣が必要です。

