

## 6月ここでスマイル「すいぶんほきゅう」



スマイル(健康教育・食育)は、子どもたちにところとからだの健康、食について伝えていくものです。健康教育は、保健室を中心に全校で取り組んでいます。保健室前の掲示板前(ここ)で、スマイルを学んでいきましょう。

今月のスマイルは、熱中症予防において重要な水分補給について考えてみました。『こまめに飲む』とはどういうことか、『なんども飲む』のはどうしてかについて勉強しました。



ひとくちはこのくらい!



ゴクッ ゴクッ

### 水筒をきれいに保ちましょう

この時期、熱中症とともに心配なのが食中毒です。毎日学校に持っている水筒の中の飲みものは、その日のうちに飲みましょう。水筒は毎日しっかりと洗って乾燥させましょう。口をつけたペットボトルは長時間放置しないことも大切です。気をつけていきましょう。



### みがき残しはないですか

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。しっかり歯みがきをして、むし歯や歯周病を予防しましょう。

