



すまいる

健康診断 ~6月~

【尿検査】

6月5日(木) 登校後に提出

尿検査用のすまいるを
今日配りました。

【耳鼻科健診】※1. 4年生のみ

6月20日(金) 10:30~11:45

耳鼻科と心臓は
前日に対象者のみに
すまいるを配ります。

【心臓健診】※1年生、昨年度未受診者のみ

6月25日(水) 9:40~10:40

暑さに備えよう

だんだんと気温が上がってきた今できることは…!?

実は体がまだ暑さに慣れていない今、夏と同じように熱中症になる
危険性があります! 今から体を暑さに慣らしておきましょう。

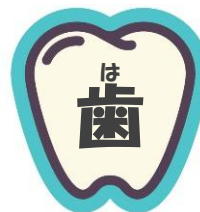


おりのない程度にすこし汗をかくことが大切

ウォーキング、サイクリング、ストレッチ
お風呂につかるなどがおすすめ!



6月4日~6月10日は歯と口の健康週間



はやくわり
の役割あなたはいくつ知ってる??

食べ物をかみくだく!

歯1本1本で役割を分担しながら、食べ物をかみ切ったり、
すりつぶしたりして消化しやすい大きさにしています。



きれいに発音できるように助ける!

歯が足りないと空気がもれて、うまく発音できません。
実は、話したり歌ったりするのに歯は大切なのです。

きれいな表情をつくる!

左右どちらもの歯でよくかむことで顔の筋肉をバランス
よくきたえることができ、きれいな表情がつけれます。



ほかにも、「味がよくわかるようにする」「頭が働くよう
にする」「体に入力を入れて姿勢やバランスを保つ」など
歯にはたくさんの役割があります!
今ある歯を大切にしましょう。

