

ふあいと6月

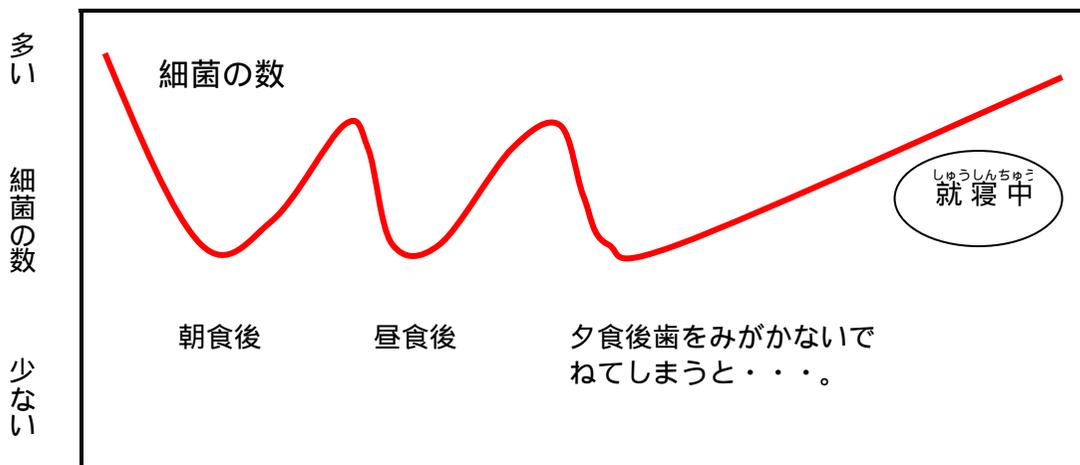
京都市は、むし歯の治療は無料です。おかしいなと思ったら見てもらいましょう。

はをたしせつにしよう。

グラフはだ液中の細菌(むしばきん)の数をあらわしています。

歯みがきをしないでねてしまうと、ねている間に細菌がふえて、朝起きたときには

30倍にもふえています。



朝、昼、夜の歯みがきの中でも夜の歯みがきが一番大切です。ねむたいときもあると思いますが、しっかりみがきましょう。

いよいよプールが
はじまるよ。

*うらにプール学習につ
いてのせています。



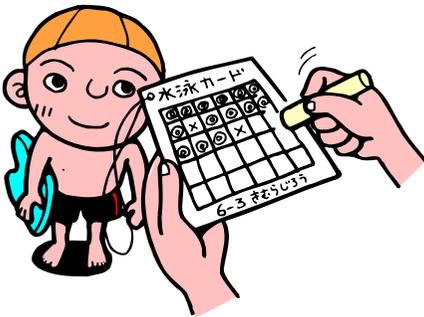
からだのじゅんぴ
はできたかな。

もうすぐプールがはじまります。

いいお天気ならいいですね。

みんな、からだの準備はどうですか。

みみ
耳あかはとりましたか。つめは切りましたか。
そして、よくねていますか。



みず
水につかると
からだがつかれます。

ねぶそくだと、あたま いたく頭が痛くなります。

せいかりずむしらべ
生活リズム調べでも、

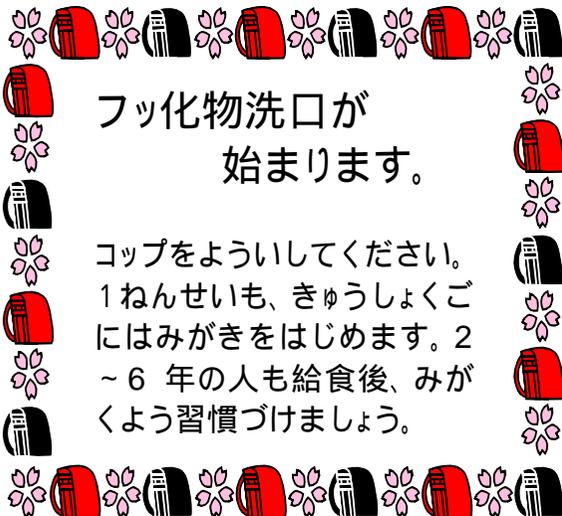
おおきく
大きくなるほど、ねるじかん おそく寝る時間が遅くなっています。

じぶん
自分のからだのこえ きいて声を聞いてくださいね。

じぶん まもる じぶん
自分を守るのは、自分です。

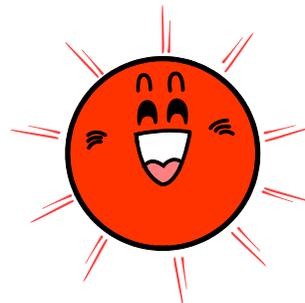
水泳チェックカードをつかって、けんこうかんりしま
しょう。

わすれずにもってきてね。わすれると入れません。



フッ化物洗口が
始まります。

コップをよういしてください。
1ねんせいも、きゅうしょくご
にはみがきをはじめます。2
~6年の人も給食後、みが
くよう習慣づけましょう。



ひざしがきつくなってきました。

とうげこうちゅう やすみじかん ぼうし
登下校中、休み時間に帽子をかぶると

いいね。(なまえをかいておこうね。)