

梅雨はこんなのりに注意!

2018年6月 野々浜小学校 保健室

梅雨の季節になりました。雨の日が続くと、気分がどんよりしますね。また、じめじめとした暑さで体調を崩してしまう人もいます。気分転換をしたり、水分補給をしっかりとしたりして、梅雨の時期を乗り切りましょう。



ろうかでおにごっこをしていませんか？雨が降っていると特にすべりやすいです。ろうかは歩きましょう！



肌着を着てきていますか？暑くても肌着は毎日着てみましょう！



晴れの日もしっかり外で遊ぼうね！

ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。



気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。

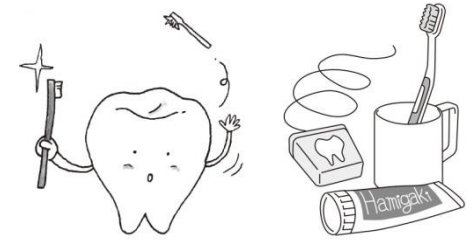


食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。



はみがきマラソン

★5月の結果発表★



1位	1年生	19人/25人中 76%
2位	5年生	14人/20人中 70%
3位	6年生	20人/28人中 69%

5月から、はみがきマラソンを始めたばかりの1年生。とてもよくがんばっていますね。これからも続けましょう！

これは何の道具でしょう？
正解は…
江戸時代の歯ブラシ「房ようじ」

「房ようじ」は、木の枝を煮たりたたいたりして、先をすいてブラシ状にしたもの。昔はこれで歯をみがきました。でも、房ようじには「先が折れる」「先が広がってみがきにくい」という欠点も。

今の歯ブラシはみがきやすくとても優秀。それでも、毛先が広がった歯ブラシでは汚れがきれいに落ちません。1カ月を目安に交換を。

