



令和7年6月
玖珂小学校保健室

※お家の人と一緒に
読みましょう

だんだんと気温が上がり、これから夏にかけては、雨が多いので湿度も上

がり、むし暑く感じる日が増えてきます。急に温度や湿度が上がると

熱中症が起こりやすくなります。夜は早めに休み睡眠をたっぷりと

り、栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。

熱中症予防のポイント

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

学校に「すいとう」「汗ふきタオル」を必ず持ってくるようにしましょう!

「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのを
やめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

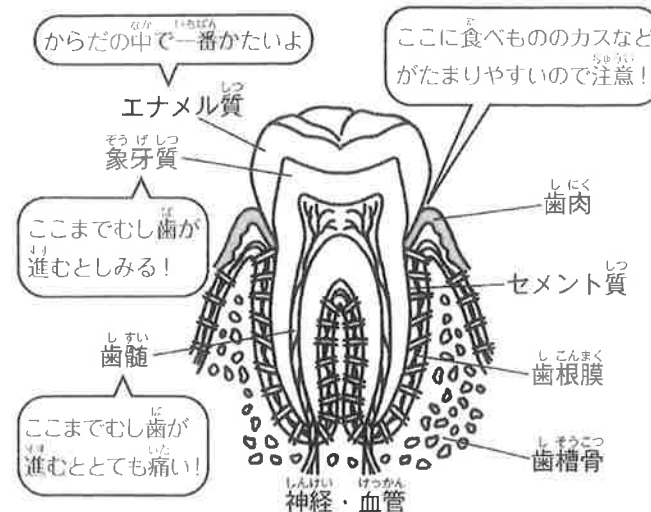
他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる



グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

しってる? 歯の構造



歯をみがくといいこといっぱい!

① 歯こうや食べかすがとれて
せいけつになる!

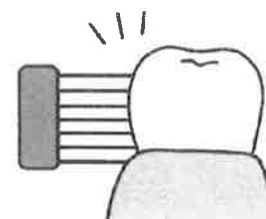
② むし歯や歯周病を防ぐ!

③ ミュータンス菌をへらす!

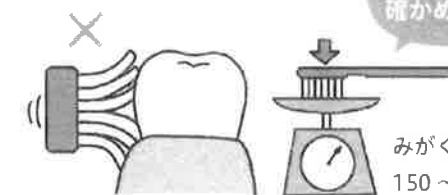
歯のみがき方

できているか、口にチェックしてみよう!

毛先を歯に
きちんとあてよう



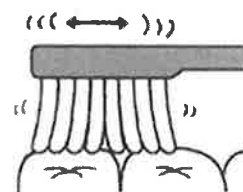
力を入れすぎない
ようにしよう



「はかり」で
確かめてみよう

みがく力の目安は
150 ~ 200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは...

