



# スマイル

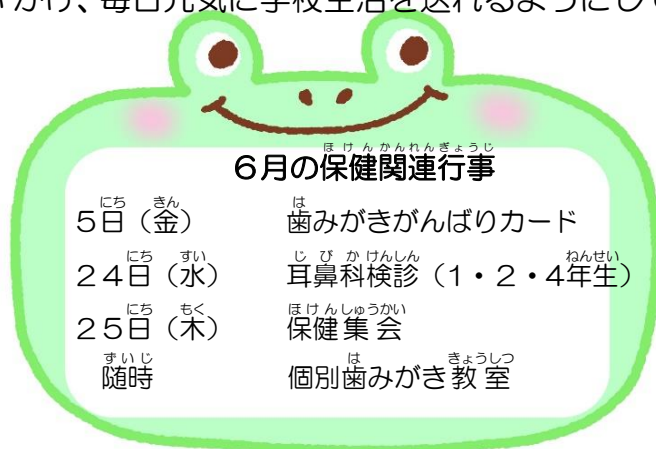
ほけんだより  
6月号



珠洲市立蛸島小学校

2026. 6. 2

つゆ ぎせつ むか 梅雨の季節を迎えました。きおん しつど へんか おお 気温や湿度の変化が大きく、たいちょうかんり き 体調管理に気をつけたい時期です。じゅうぶん すいみん 十分な睡眠やこまめな水分補給を心 かけ、まいにちげんき がっこうせいかつ おく 毎日元気に学校生活を送れるようにしていきましょう！



6月4日～10日は 歯と口の健康週間

## くち は まも えき 口や歯を守る！だ液のスーパーパワー

だ液には消化を助ける・むし歯予防・口の中を清潔にする・細菌から守るなど、たくさんのご〜い力があります。そんなすごい力を持っているだ液を出すトレーニングをしましょう！

かみかみトレーニング



まずはいつもより10回多く噛んで食べてみましょう

うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給をしましょう。暑くなってくるので水筒の準備も忘れずにご！

鼻すいすいトレーニング



鼻から息を吸うことで口の乾燥を防ぎます

## あつ 暑くならないはじめの時期！元気にすごすために



はやねはやお あさ 早寝早起き朝ごはん

きそくただい せいいかつ たいりよく 規則正しい生活をして体力をつけよう。



うんどう てきどな運動をしよう

あせをかくことで、たいおんちようせつが 汗をかくことで、体温調節がしやすくなります。



のどがかわく前に 水分ほきゅう

こまめに休憩・水分をとろう。

だい1かい 第1回

めざせ！クイズ王  
ほけんクイズ

した か 下に書いてある食べ物の同じところはどこかな？

□□をうめよう。

こたえがわかったら、つなやませんせい 常山先生におしえてね！

ステーキ、にんじん、さきいか、せんべい、ガム

よく□□たべもの