

からふる

みなさん、運動会よくがんばりましたね。運動が得意な子、苦手な子、色々な子がいると思いますが、「がんばっている姿」はとてもかっこいいです。これからも、どんなことにもチャレンジしてみてくださいね！



～あなたの水筒、だいじょうぶ??～



夏の健康維持に欠かせない水筒。

じつは、目に見えない汚れが…

私たちの口の中には雑菌がたくさんいます。毎日口をつけて使う水筒は、きれいにしておかないと雑菌がどんどん増えてしまい、お腹をこわす原因になることも…。

◆きれいに保つためのポイント◆

毎日しっかり洗おう

パッキンやフタなど、パーツを全て外して洗いましょう。

⚠ 次の日パッキンの付け忘れに注意 ⚠

しっかり乾かそう

水気が残っていると雑菌の繁殖やニオイの原因に。フタを開けて、水気をしっかり切って乾かしましょう。

定期的につけ置き洗い

ときどき酸素系漂白剤などを使ってつけ置き洗いをするのがオススメです。また、カバーも定期的に洗いましょう。

自分で洗える人は、これらのことに気をつけて自分で洗ってみましょう！

※「つけ置き洗い」は、おうちの人に手伝ってもらってくださいね。



裏面へ続きます →

～はみがき、じょうずかな？～

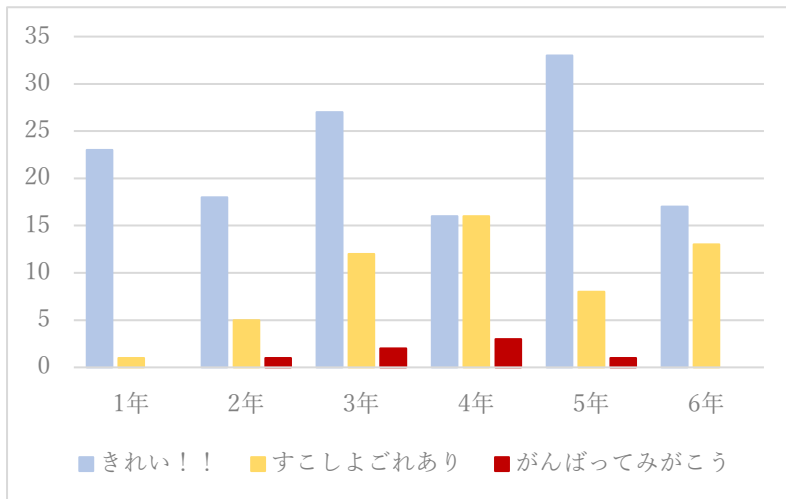
先日、歯科検診がありました。歯科医さんは、むし歯や歯肉の状態だけではなく、歯垢の付着（みがき残し）もみています。「今年はしっかりみがけている子が多いね！」とお褒めの言葉をいただきました。この調子で、毎日ピカピカの歯で過ごしましょう💡

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



【歯科検診結果より ～歯垢の付着】

毛先が開いた歯ブラシは交換してね！



【お昼のはみがきの様子】



～きそリズムが始まります(17日～23日)～

メジャーリーガーの大谷翔平選手は、最高のパフォーマンスを発揮するために睡眠をととても大切にしている、毎日10時間程の睡眠時間を確保しているそうです。



すいみん やくわり 睡眠の役割

- その1 体を元気にする
- その2 成長を助ける
- その3 勉強したことを覚える
- その4 病気から体を守る
- その5 心を落ち着かせる

睡眠は「体・頭・心」を元気にする大切な時間！このきそリズムの期間に自分の睡眠をみなおしてみましよう！

～参考～

学童（6～13歳）に必要な睡眠時間は9～11時間

～お弁当をもってくる人へ～

食べ物に傷みやすい季節になってきました。ランチバッグに保冷剤を入れてきてください。

