## Color Long



R3/06 新井小 ほけんしつ

を はい な つづ そと 梅雨に入りました。じめじめした日が続きますが、外にはあじさいがきれいに咲いていますね。あじさいのはなことば かぞく だ言葉のひとつに、「家族だんらん」があります。小さい花がより集まった 姿 からそう言われているそうです。 あめ ひ つづ きぶん お ことき 雨の日が続き、気分が落ちこんでしまう時は、おうちの人とゆっくりすごしたり、お手伝いをしたりしてみましょう。きっと、すてきな雨の日をすごせますよ。

# るのでの中

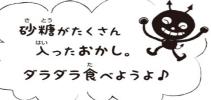




白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。

#### おやつをダラダラ食べている

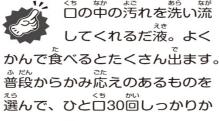




むし歯菌は、ダラダラ たたないる口の中が大 好き。食べている口の中が大 好き。食べものに含まれる糖分 をエサにして酸を作り出し、歯 を溶かしてしまいます。おやつ は時間を決めて食べましょう。

#### あまりかまずに食べている





みましょう。

#### いちかわし は よぼうたいかい 市川市むし歯予防大会が

#### 開催されました!

ジメジメ、ベタベタ… ▲

### 「隂だ着」「着がえ」でスッキリ!

はだ着はつけていると汗をすい とってくれるだけでなく、服の中 の温度や湿度をたもつはたらきが あります。着るものがふえるので





あつくなってしまうようにも思えますが、実はさわやかに感じられるのです。そして、こまめに着がえることで、はだ着のはたらきが キープでき、せいけつにすごせます。

あせをかくのは、もともと私たちがもっている、体の熱を冷やすためのすばらしいしくみです。うまくサポートして、あつい季節をのりきりたいですね!