

ほけんだより

6月

今日から夏服です。下着を着けてますか？

すごしやすい日が続いていますが、体調管理はしっかりできていますか？
下着は、においの原因となる汗や汚れを吸い取り、服の中の温度を下げます。涼しいときは保温の役目も果たしてくれます。毎日、清潔な白の下着を着て下さいね。

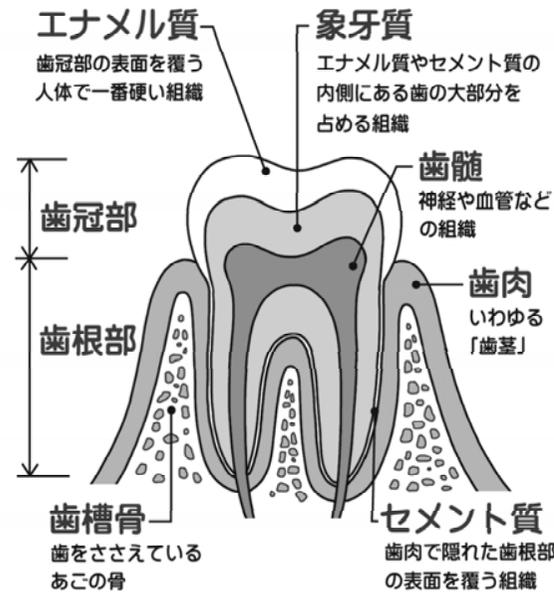
1・2年生は、水泳の授業が始まります。水泳の授業はとても体力を使いますので、十分な睡眠をとり、しっかりと朝ごはんを食べて登校して下さい。

3年生は、最後の総体に向けて、体調を万全に整えましょう。
休み明けに夜更かし・寝不足や疲れによる体調不良で保健室に来る人が多いですが、授業に出ることができないほど夜遅くまで頑張る必要はないですよ。
ドア to ドア…。家の玄関を出て保健室の入り口…。これは、絶対にやめてくださいね。



歯と口の健康週間（6月4日～10日） = 歯科健診の日程 =

歯はこんな構造になっています



6日(月) 3年生 7日(火) 2年生 9日(木) 1年生
朝のSHRで歯科保健調査票を記入して健診のときに、各自で歯医者さんに見てもらいましょう

見て確かめよう 歯垢除去の重点ポイント



「小学校でも習った」という人が多いかもしれませんが、その後、しっかり実行できていますか？「みがいている」だけでなく「みがけている」を目標に…鏡を使って、自分の歯みがきをこまめにチェックしましょう！

健診結果のお知らせをもらった人は早めに歯医者さんで相談して下さいね。今年から要観察歯(CO)がある人にもお知らせを渡します

梅雨入りはいつかな？

今年も雨の季節がやってきました。この時季は、むし暑い日もあれば肌寒く感じる日もあるなど、寒暖差が見られます。体がまだ暑さに慣れていないために「熱中症」になることもあり、注意が必要です。



食中毒に要注意!



心までジメジメしないで〜

梅雨時、気をつけたらいいこと



熱中症対策、忘れずに



ろうかツルツル。走らないで!

以前は、梅雨の間に暑さに慣らされ自然に順化したけれど、冷房をよく使って過ごす人が増えた今は積極的に順化しなくてはならなくなっています。

今年の夏は、ラニーニャ現象が見られ猛暑の可能性もあるそうなので、体調管理をしっかりとしていきましょう。



早めにすすめる! 暑熱順化

体が暑さに適応した状態のことを「暑熱順化」といいます。具体的には、汗をかいたときに汗腺で塩分が再吸収される機能が高まります。すると、塩分が少なく蒸発しやすいサラサラした汗になり、効果的に体を冷やせるのです。

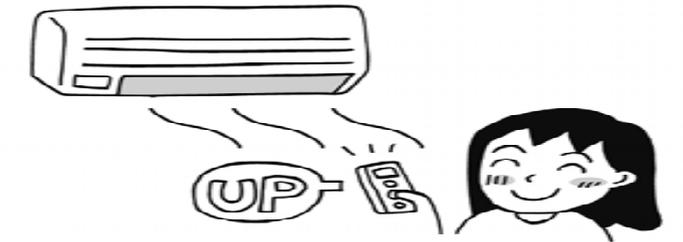


この時季は体がまだ暑さに慣れていない状態です。梅雨の晴れ間や梅雨明けに気温が急に上がったとき、熱中症になりやすく、注意が必要なのはそのためです。

暑熱順化を早めにすすめるためには、主にこのような方法があります。



①軽い運動などで体を動かし、汗をかく



②冷房の設定温度を高め、涼しい時間帯には外気を取り入れる

