

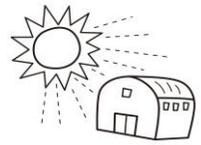
ほけんだより

6月号

令和4年6月1日発行 No.3
泉佐野市立中央小学校 保健室

6月は梅雨の季節です。雨が続くと、気持ちまでじめじめしてしまいそうですが晴れた日には外で体を動かしたり、好きなことをしたりして気分転換する時間を大切にしてほしいと思います。また、梅雨の間は天気によって気温の変化が大きいため、肌寒く感じる日は1枚上着を持ってくる、汗をかいたらタオルで拭くなど工夫をして体調管理をしましょう。

熱中症に気をつけよう



熱中症って暑い夏にだけなるもの？ いいえ、実は梅雨ときも注意が必要！！
なぜなら、湿度が高い梅雨ときは、汗が蒸発しにくく体に熱がこもりやすいからです。



熱中症の予防 環境条件の把握



気温、湿度、風や直射日光の有無などを把握します。また同じ気温でも湿度が高いと汗をかきにくく、放熱を妨げます。

こまめな水分補給



運動中は30分ごとに1回およそ50mLの水分補給をします。大量発汗時は、塩分を含むスポーツドリンクが効果的です。

暑さに慣れる



最初は軽めの運動から、暑さに慣れるに従って、運動量を増やします。

服装



運動時の服装は、放熱を助ける吸湿性や通気性のよいものにします。

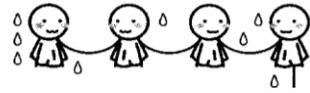
体調管理



体調が悪いときは、体温調節機能も低下し、熱中症を起こしやすくなるので無理をしないようにします。



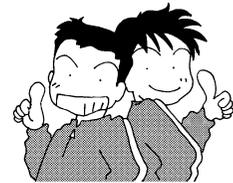
6月の保健行事



検診日		検診項目	対象者
1日	水	聴力検査	1年
2日	木	聴力検査	2年
3日	金	検尿2次	未受診児童・対象者
6日	月	歯科検診	1年・4年
9日	木	眼科検診	1年・4年
10日	金	聴力検査	3年
15日	水	聴力検査	5年
22日	水	耳鼻科検診	1年・4年
28日	火	児童X線	対象者

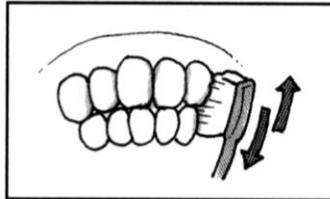
6月の保健目標 『 ていねいに歯をみがこう 』

6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。



① みがきにくいところこそ、しっかりと！

みがきにくいところは、後回しにしたり、ほっておいたりしがちです。



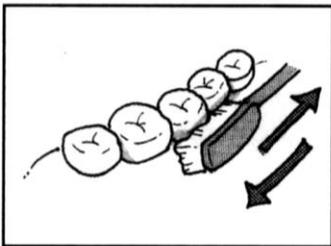
歯と歯のあいだ
ブラシの横はじなどを使ってみよう

② 軽い力でみがく

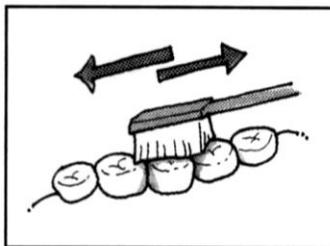
軽い力のほうが汚れがとれやすいのです。また、強い力でみがくと、歯ぐきを痛める原因にもなります。

③ 小さきみにみがく

大きく動かすのではなく、小さきみに動かすこと。歯1本分くらいの幅が目安。



歯の付け根
毛先の横はじを斜めにあてよう！



かみ合わせ
思った以上に深いみぞがあります！



