

ほけんだより

れいわ ねん がつ ついたち
令和5年6月1日
おおさかしりつ ほりえしょうがっこう
大阪市立堀江小学校
ほけんしつ
保健室

こうてい あじさい うつく さ はじ
校庭の紫陽花が美しく咲き始めています。

にっちゅう まなつ きおん たつ あさゆう はださむ
日中が真夏のような気温に達したり、朝夕は肌寒いことがあったり、
きせつ か め ふあんてい きこう たいちよう くず けんこう
季節の変わり目で、不安定な気候ですね。体調を崩さないよう、健康
かんり ねが つ ゆ じき しょくちゅうどく
管理をお願いします。また、梅雨の時期でもありますので、食中毒など
えいせいめん き
衛生面にも気をつけましょう。



がっこう かお ま か あせ あそ こ うんどうかい む
学校では顔を真っ赤にして、汗びっしょりで遊んでいる子どもたちです。運動会へ向け
かつどう はじ げん き おも ねっちゅうしょう しんばい
ての活動も始まっていて、元気いっぱいだな、とほほえましく思いますが、熱中症の心配も
で そと ぼうし すいぶんほきゅう あせ せいかつ ととの
出てきました。外では帽子をかぶる、水分補給をする、汗をふく、生活のリズムを整える…
などきをつけてほしいです。マスクで過ごしている人もまだたくさん見かけます。暑い時や
いきぐる とき むり げん き たの うんどうかい
息苦しい時は、無理をせずマスクをはずしてほしいです。みんな元気で楽しい運動会がで
きるといいですね！

そろそろ熱中症にご用心

ねっちゅうしょう あつ なつ
熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時
き ちゅうい ひつよう しつ
期も、注意が必要です！ なぜなら、湿
ど たか つ ゆ あせ じょうはつ
度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、
からだ ねつ
体に熱がこもりやすいからです。また、
き おん ちゅう づ ゆ からだ
気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が
あつ な たいおんちようせつ
暑さに慣れておらず、体温調節がうまく
いきません。体を少しずつ暑さに慣らし
ていくために、次のことに注意してね。

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、
すこ なが
少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上
がる うんどう はじ すこ きやうど あ
げていく。
- ③軽装（風通しのいい服
けいそう かぜとお ふく
装）を心がける。
- ④汗で失った水分と塩分
あせ うしな すいぶん えんぶん
をしっかりと補給する。

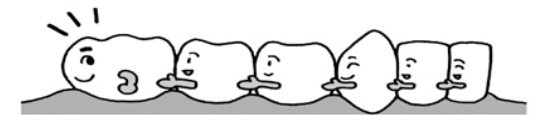


まいにちわす
★ 毎日忘れずに、
すいどう も
水筒を持ってきましょうね！

6月4日～10日は 歯と口の健康週間 です！！ は おうさま さいきゅうし 歯の王様「6歳臼歯」ってなに？



●6歳臼歯は、乳歯が生えそった後にその後ろから生えてく
る永久歯。第一大臼歯のことだよ。



●いちばん大きくて歯ならびの基本になる、大切な歯なんだよ。
かむ力もいちばん強いんだ。

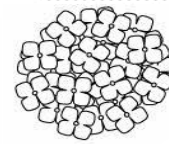
6歳臼歯はゆっくり生えてくるから、むし歯になりやすいよ
特にていねいにみがくようにしましょうね



なかなか大きくならないから歯ブラシが
とどきにくい



歯ぐきにかくれているからみがきづらい



ひだまいのへや

はなみ こうよう しょくぶつ み きも
お花見や紅葉など、植物を見ると、気持ちがほっとしますね。

どうしてなのでしょう。

実は、お花を見るとストレスがへる、という研究があります。

のうけん き こうホームページ
(農研機構 H P より)

みなさんもお花を探してみてくださいね。

6月は 2日(金)・9日(金)・16日(金)・30日(金)

に 来ています。(23日はお休みします)

スクールカウンセラー 長谷

