

# ほけんだよい

れいわねんがつ ついたち  
令和5年6月1日  
おお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。

にちゅうまなつきおんたつあさゆはださむ  
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ょうくず  
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  
管理をお願いします。また、梅雨の時期もありますので、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  
学校では顔を真っ赤にして、汗びっしりで遊んでいる子どもたちです。運動会へ向け  
かつどうはじけんき  
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  
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…  
など気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  
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

ねつちゅうしうあつなつ  
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  
きちゅうひつようじゅう  
期も、注意が必要です！なぜなら、湿度  
どたかつゆあせじょうはつ  
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、  
きおんきゅうあつゆあ  
気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が  
あつなつたいおんちゅうせつ  
暑さに慣れておらず、体温調節がうまく  
からだすこあつな  
いかません。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。

まいにちわすすいとう  
★ 毎日忘れずに、水筒を持ってきましょうね！

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しづつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しづつ強度を上げていく。
- ③軽装（風通しのいい服）を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



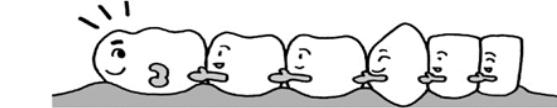
がつよっかとおかはくちけんこうしゃうかん  
6月4日～10日は歯と口の健康週間です！！

## はおうさまさいきゅうし 歯の王様「6歳臼歯」ってなに？

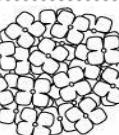
● さいきゅうしにゅうしはあとうし  
6歳臼歯は、乳歯が生えそろった後にその後ろから生えてくる永久歯。第一大臼歯のことだよ。



● 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。



さいきゅうしはは  
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  
特にいねいにみがくようにしようね



## ひだまりのへや

はなみこうようしきも  
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。

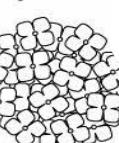
どうしてなのでしょうか。

じつはなみ  
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。  
けんきゅう  
のうけんきこうホームページ  
(農研機構HP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)



はせ  
スクールカウンセラー 長谷

