

ほけんだより 6月号

大阪市立塩草立葉小学校 保健室

今月の保健目標

歯を大切にしよう!



雨の多い季節、梅雨がやってきました。じめじめとした日が続くと体調をくずしやすくなったり、気分がどんよりしたりすることもあります。雨の日でもおうちの中で体を伸ばすストレッチをして体を動かしたり、しっかりごはんを食べたり、早ね・早起きをしてたくさんねたりすることで元気に過ごしましょう。

気温も湿度も高く、熱中症に気を付けなければいけない季節です。汗をかきやすくなるので、今からこまめに水分を取って、熱中症予防を心がけましょう。

~6月の保健行事~

12日(木) : 歯科検診 (1・3・5年生)

13日(金) : 心臓検診2次 浪速小学校 10時~(お知らせした人・1次検診欠席者)

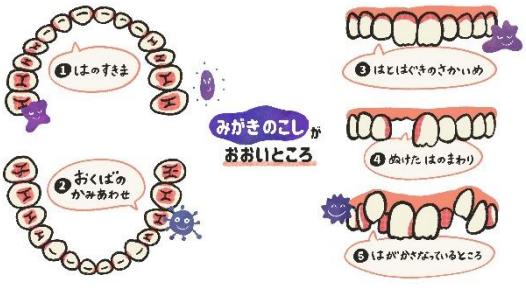
16日(月) : 歯みがき大会 (5年生)

18日(水) : 尿検査2次 (お知らせした人・1次検診未提出者)

19日(木) : 歯科検診 (2・4・6年生)

6月4日~10日は『歯と口の健康週間』です!!

きちんと歯みがきできているかな?



毎日きちんと歯みがきできていますか?

今月は、歯科検診もあります。この機会にもう一度歯みがきのしかたを見直して、みがき残しがないようにしましょう!みがく時は、やさしくみがきましょうね。



熱中症症状(頭がいたい・ぼーっとするなど)を訴えてくる児童の中には、水とう忘れもいます。これからさらに暑くなりますので、こまめな水分補給のためにも、水とうを持ちくるようお願いいたします。

季節の夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しづつ1~2週間づけると、からだが暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。

お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。

汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしません。しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗

が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃が

して体温を下げ、熱

中症を予防します。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない!

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまふので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。

睡眠中に

寝ている間も汗気からぬる汗が水や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

お風呂のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間に意識して水分とりましょう。

運動会が終わり、いよいよプール

がはじまります!

『早ね・早起き・朝ごはん』で、

生活リズムを整えて体調をくず

さないようにしましょう。朝の健康

観察にご協力よろしくお願いい

たします。

プールの前の日

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか?
- たくさん寝ましたか?
- 忘れ物はありませんか?
- 爪は短く切りましたか?

