

ほけんだより 6月号

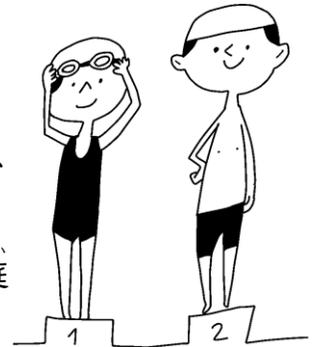
令和6年6月6日
桜井南小学校
保健室

雨の季節がやってきました。蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあり、寒暖差が激しい時期です。体調をくずさないよう、気を引き締めて6月を乗り切りましょう。



プール学習が始まります

6月18日からプール学習が始まります。楽しみにしている人、不安に思っている人など様々な気持ちを抱えていると思います。プールを安全に、そして楽しく学習できるよう、入る前にご家庭で健康チェックをお願いします。



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ったイメージがあるかもしれませんが、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を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ましょう。



目・耳・鼻に病気がある人はお医者さんに相談しておく

爪を切っておく

十分に睡眠をとる

耳そうじをする

健康診断の結果について



結果については「わたしのからだ」(5~6年)、「健康のきろく」(1~4年)に記入し、お渡しさせていただきますので確認をお願いいたします。

また、治療が必要な人にはお知らせの用紙を配布しています。すでに通院されている方は、その旨を用紙に記入していただき、学校まで提出をお願いします。

寝る前の歯みがき

大切なワケ

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後
- ② 昼間
- ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑



えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

