

げんきっこ

2024・5・31 上戸祭小保健室 № 3

梅雨に入りますね。この時期は晴れると暑くて、雨だと寒くなります。
雨やくもりの日は上着を1枚持ってきて寒いときに着るなど自分で調整するようにしましょう。



からだ なつ 体を夏モードにしよう！

気温が高くなってきました。ねっちゅうしょうになりやすい日これから増えます。ねっちゅうしょうになる人は暑さになれていない人が多いです。今のうちに暑さに体をならして夏に元気にすごせるようにそなえましょう。

ゆぶねにつかる



ごはんをしっかり食べる



うんどう 運動であせをかく



しっかりねむる



のどがかわくまえに

すいぶん
水分ほきゅうをしてね

のどがかわいたときには
すでに水分不足になっています！



Q なん あつ 何で暑さになれにといけないの？

体を暑さになれさせることを「しょねつじゅんか」と言います。これをする
とあせをかきやすい体になって熱を体の外に出しやすくなります。あせをか
けないと体の中に熱がたまってねっちゅうしょうになってしまいます。



Q なんにち 何日くらいやれば暑さになれる？



体を暑さになれさせるのにはだいたい2週間くらいかかります。夏に元気に
すごすためにも今からしょねつじゅんかを始めましょう。

Q ちゅういすることは？

今の時期でもねっちゅうしょうの危険があります。暑さになれるために運動は
必要ですが無理はしないでください。水分ほきゅうを必ずしてつらくなったらす
ぐに休んでください



6月の健康診断スケジュール

にちじ 日時	けんこうしんだん 健康診断の内容	たいしょうしゃ 対象者
6/11(火)	にょうけんさ 尿検査	たいしょうしゃ 対象者
6/12(水)	しんそうけんしん 心臓検診	1・4年
6/13(木)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年
6/20(木)	じび かけんしん 耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年

しっかりチェック！



受診が必要なご家庭には結果のお知らせをおわたししています。はやめの受診をお願いします。

プールがはじまります！

いよいよプール学習が始まります。プールは楽しいですが大きなけがや事故のおこりやすい活動です。



真夏が暑い時やつかれている時はプールには入れません。前日は早く寝て、プールにそなえてください。プールの時でも水分ほきゅうを忘れずに！

プールに入る前に注意すること



耳・鼻・目の病気がある人は治療しておく



つめを切っておく、耳そうじをする、前の日はよくねる



からだの調子が悪かったら、先生に伝える



6月4日～10日は歯と口の健康習慣です

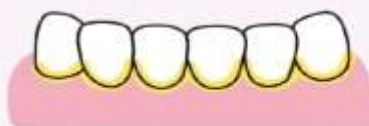
おぼえよう！

歯のみがき残しやすいところ

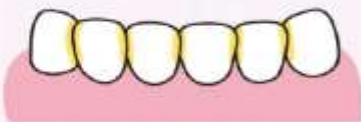
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べ物のカスや歯こう(むし歯きんのかたまり)が残ります。歯みがきをする時は、これらの場所に注意して、時間をかけていないにみがくようにしてくださいね。

歯ブラシ使い続けてないですか…？



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！

