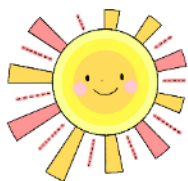




ほけんだより6月

R7. 6月発行
国本西小学校
保健室



「^{あつ}むし^{あつ}暑い」から
「^{あつ}暑い！」へ…

^{なつ}夏

はもうすぐ



つゆ 梅雨どきにかかり、あめ 雨やくもりの^{てんき}天気が続^{つづ}きやすい6月は、^{きおん}気温も^{しつど}湿度も高^{たか}めで、
ジメジメと^{あつ}むし^{かん}暑さを感じること多いですね。^は晴れていなくても^{しつど}湿度が高^{たか}かったり、
^{かぜ}風とおしがよくな^なかったりするときにも、^{ねっちゅうしょう}熱中^{きけん}症の危険があります。しかし、その
いっぽうで『梅雨寒』という言葉があるように、^{あめ}雨やくもりの日には^{おも}思ったより^{きおん}気温が下^さ
がることもあります。その^ひ日・そのときに^あ合わせて、^{はん}半そでの^{うへ}上から^{なが}長そでの^{うすい}うすい
上着^{うわぎ}を着^きるなど、^{たいちよう}体調をくずさないための^{くふう}工夫を^{こころ}心がけましょう。



また、^{つゆ}梅雨の^は晴れ間などに^{きゅう}急に^{おんど}温度や^{しつど}湿度が上^あがったときも、^{ねっちゅうしょう}熱中^{はっせい}症が発生
しやすくなります。こまめに^{すいぶん}水分をとる、^{ぼうし}ぼうしをかぶるなどの^{たいさく}対策を^{わす}忘れないよ
うにしましょう。もちろん、^{じゅうぶん}十分な^{すいみん}睡眠や^{えいよう}栄養^{しよくじ}バランスのとれた^{しょくじ}食事も^{なつ}夏^{あつ}の^{いま}暑さに^{なつ}今から^{あつ}そなえ^{いま}ましょう。

プールが はじ 始まります



^{すいえい}水泳の^{がくしゅう}学^{あんぜん}習を安全に^{たの}楽しむために、

^{けんこうじょうたい}健康状態を^{しよくじ}チェックしておきましょう。

□ ^{なつ}熱っぽくないですか？

□ ひふがかゆい、ブツブツ
がある、^{あか}赤くはれている
などありませんか？

□ ^{すいみん}すいみんは、^{じゅうぶん}じゅうぶん
たりていますか？

□ あたまの^{いた}どは痛く
ないですか？

□ ^め目やにが^で出ていたり、^め目が^{あか}赤く
なっていたりしませんか？

□ ^{ごはん}ごはんはちゃんと^た食
べましたか？

□ ^{せきや}せきや^{はなみず}鼻水は^{はなみず}でてい
ませんか？

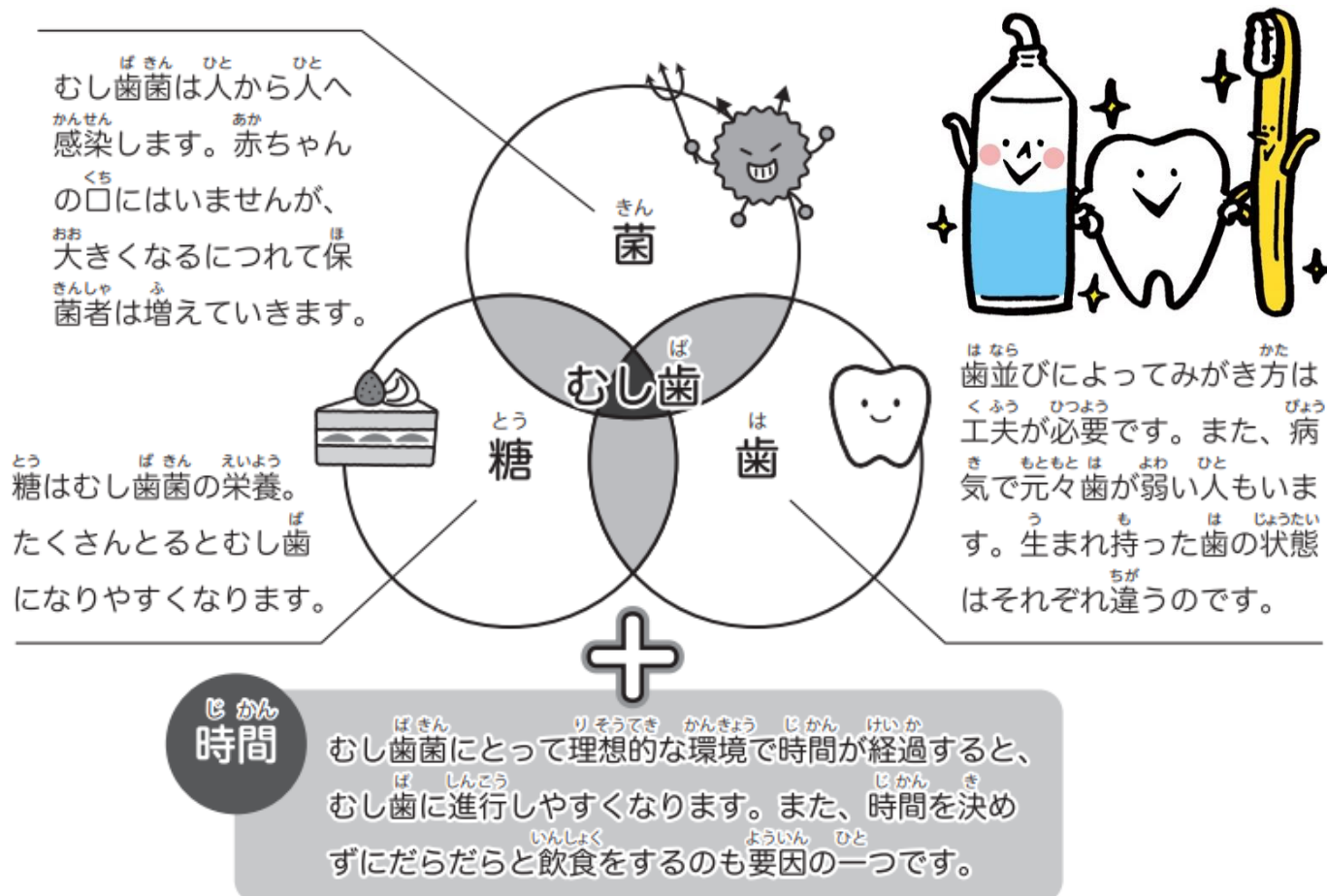
□ ^{つまめ}つまめはのびていませんか？

□ ^{おなか}おなか^{いた}が痛かったり、^{げり}げりを
したりしていませんか？



は 歯をみがいているのに、むし歯になってしまうのはなぜ？

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件がそろい、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などをふり返ってみると、その理由が見つかるかもしれません。



むし歯になりやすい人は？



★ **しっかり**
歯みがきをする人



★ **よく噛んで食べる**



★ **お菓子を**
あまり食べない人



校内 歯と口の健康月間

6/2から6/30は「校内歯と口の健康月間」です。健康な歯で一生を過ごすことができるように、この機会に、自分の歯と口の健康を守るための生活習慣について考えてみましょう。

保健委員会による朝会や歯みがき指導、カラーテスターを使用しての歯みがきチェックなど、様々な取り組みを予定しています！