

ほけんだより 6月

平成27年6月8日
練馬区立南が丘小学校
保健室



梅雨の季節になります。気温や湿度も高くなっていきます。朝晩と昼間の気温差もありますので、脱ぎ着できる服で調節したり、汗をきちんとふいたりするなど、体調の管理をしっかりして元気に過ごしましょう。



プールが始まります！

しっかり準備をしましょう！

- 耳や目の病気がある人は治しておきましょう。
- 爪を切っておきましょう。
- 当日の朝は体調をチェックしましょう。



- 前日はよく眠れましたか？
- 朝ご飯はしっかり食べましたか？
- 熱はありませんか？
- 頭やお腹の痛み、だるさはありませんか？
- けがをしていませんか？

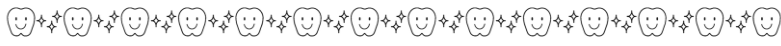


※眼科検診や耳鼻科検診で受診のおすすめをもらった人や健康診断を欠席した人は病院に行きましょう。病院に行かないと、プールに入ることができません。
(アレルギー性結膜炎Bとアレルギー性鼻炎Bを除く)

梅雨の熱中症予防について

曇りや雨が多い梅雨どきであっても、熱中症には十分な注意が必要です。そのポイントは「梅雨の晴れ間」。雨が降ると少し肌寒いこともありますが、雨が止み、太陽が顔をのぞかせると急激に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体がまだ暑さに慣れていないことから、熱中症が起こりやすい条件にあてはまる状況といえるのです。

毎日の生活リズムをととのえて体力を維持しておくことはもちろんですが、軽い運動などで体を徐々に慣れさせる（「暑熱順化」といいます）、水分をこまめにとるなど、本格的な猛暑が訪れる前に、予防を習慣付けていきましょう。

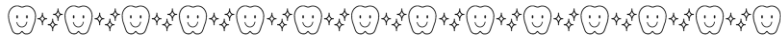


＊6月の保健目標＊

歯を大切にしよう



6月4日～10日
歯と口の健康週間



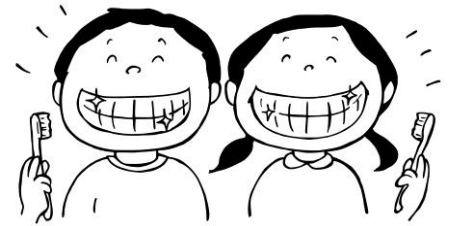
けんこう

健口をめざして

口は食べものを摂取するだけでなく、笑顔や楽しい会話によって人との良好な関係を築くのにも大いに役立っています。そんな大切な口を健康に保つためにも、まずは歯みがき！力を入れすぎないようにして歯ブラシを小刻みに動かし、1本1本丁寧にみがくことが大切です。

さらに、日頃から「よくかむこと」を心がけたいものです。かむことで唾液が分泌され、消化を助けたり、口のなかをきれいにしたりするなどの効果があります。また、よくかめば、口の周りの筋肉が鍛えられて、表情もより豊かになります。

歯と口の健康、すなわち“けんこう”をめざして、日々取り組んでいきましょう。



むし歯にないやすい子って？



☆6月の保健行事予定☆

22日 よい歯の表彰（全校対象）…4日の歯科検診でむし歯がなかった児童によい歯バッジと賞状を渡します。

むし歯があっても、治療が終了して受診報告書を提出したら、後日、よい歯バッジを渡します。

29日 移動教室前健診（6年）…体育着と移動教室用健康カードを忘れずに持ってきてましょう。

