



運動会の練習は、天候に恵まれ夏のような暑さの下、子供たちは頑張
って取り組んでいました。本番では、その成果を十分に発揮してくれ
たと思います。

暑くなり始めのこの時期に、体が暑さに慣れることを「暑熱順化」
といいます。年々暑さが増しているように感じる練馬区ですが、人間の
体にはその土地の季候に合わせて体が慣れるようにできてます。

湿度の低い今の時期に、しっかり汗をかける体になっておくことが、
夏を乗り切る秘訣です！暑さが本格的になる前に、暑さに負けない体
を作っておきましょう。



暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って？～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいま
す。梅雨明け直後は暑さになれていないため、
熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑
熱順化を完成させておきましょう。



ならし方 その① 汗をかく習慣を つけておく

こまめに汗をかくと、
汗腺の機能が高まりま
す。すると、汗が早く
たくさん出るようにな
り、熱を逃がす能力が
上がります。暑さに当
たって汗をかく習慣を
つけておきましょう。



ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い
運動から始め、徐々に
内容や時間、量などを
調節していきます。水
分補給もかかさないう
ようにしましょう。



これも大事！ 体力をつけておく

暑くなってくると体力
が低下しやすくなりま
す。早寝早起きなどで
十分に睡眠時間をとり
また、栄養バランスの
よい食事を心がけるな
ど、体力をつけておき
ましょう。

※暑熱順化は1週間くらいで完成しますが、冷房の効いた部屋にいる生活が続くと、効果は薄れてきて
しまいます。

6月の行事予定

- 8日(月) プール前検診(希望者)
内科欠席者検診
- 10日(水) 歯科検診(1～3年生)
- 11日(木) 眼科検診(1、2、4、5年生)
眼科検診(3、6年生)



感染症最新情報

NEWS

ウイルス

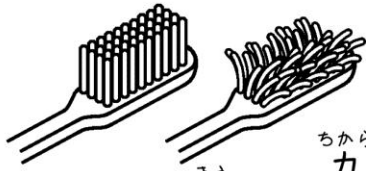
5月は、溶連菌感染症、マイコプラズマ
感染症、伝染性紅斑(リンゴ病)による欠席
がありました。

伝染性紅斑(リンゴ病)は、近隣の学校で
も流行っています。

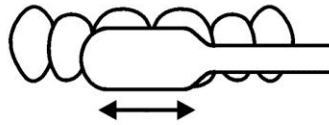
6月4日～10日は

歯と口の健康週間

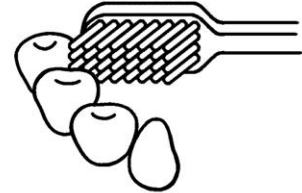
ハブラシをじょうずにつかっていますか？



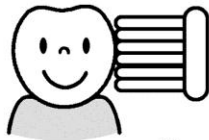
みかく前に
ハブラシをチェック



ちから
力をいれすぎないようにして
こぎざみに動かす



おくば さき
奥歯はつま先をつかう



は
ハブラシは、歯に
まっすぐあてる



まえば うち
前歯の内がわは
かかをつかう



は しにく
歯と歯肉のさかいめは
すこしかたむけて

プールが始まります！

爪きり、 体調管理 準備はOK？



じび かけんしん がんかけんしん けっか ちりょう ひつよう
耳鼻科検診・眼科検診の結果、治療が必要
な人は、プールが始まる前に治しておきまし
よう。

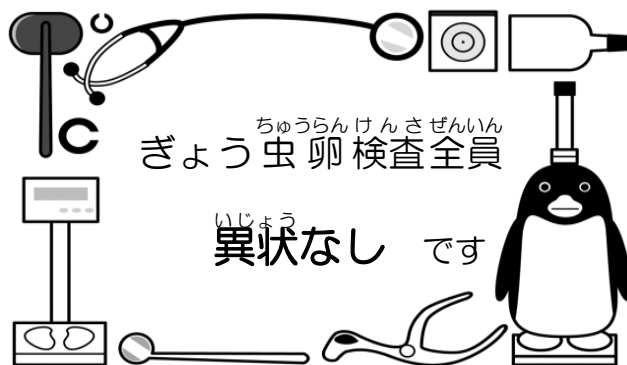
がんかけんしんご びら きかん みじか
眼科検診後、プール開きまで期間が短い
のですが、ご協力お願いいたします。

ちりょう お じゅしんほうこくしょ ていしゅつ
治療が終わったら、受診報告書をご提出
ください。

よい歯のバッチについて

し かけんしん むしば ひと はいふ むしば
歯科検診で虫歯がなかった人と、配布までに虫歯
を治し、歯科受診報告書を提出した人に、よい歯の
バッチを配布します。6月の配布時に渡せなかった
人は、12月末までにむし歯を治してきた場合、そ
のつど渡します。

むし歯を治したら、歯科受診報告書をご提出く
ださい。



ちゅうらんけんさぜんいん
ぎょう虫卵検査全員

いじょう
異常なし です