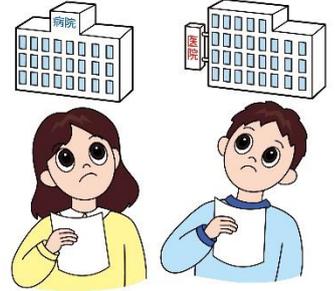


ほけんだより 6月

【家庭数配布】
令和3年6月3日
練馬区立練馬小学校
保健室

4月からの健康診断では、自分の体の様子を知ることができましたか？
ずっと健康に過ごせればよいですが、病気になってしまうこともあります。
そのため、病気にならないように予防することは大切です。また、病気を早く見つけて治療することも同じくらい大切です。

これから、水泳の授業が始まる予定です。目や耳の病気がある人は、水泳の授業が始まる前に治療を済ませましょう。



◇6月4日～10日 歯と口の健康週間◇

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



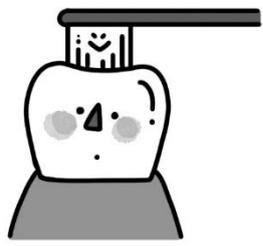
歯科検診で、虫歯がなかった人、虫歯が見つかった人に『よい歯のバッジ』を配ります。



© 少年写真新聞社 2021

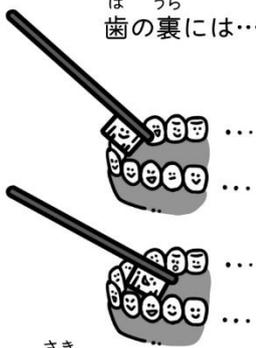
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

あぶぶん
かみ合わせの部分には…



けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

はうら
歯の裏には…



さき
「つま先」や「かかと」をあてる！

はしにくめ
歯と歯肉のさかい目には…



けさき
毛先をななめにあてる！

うらめん
裏面あり

◇「暑熱順化」を知っていますか？◇

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることです。暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高まります。暑いと汗をかきますね。汗をかくと、体の表面から熱が逃げやすくなるのです。夏に向けて、今のうちから暑さに体を慣らしておきましょう。



暑くなってきたときに注意！

梅雨の合間に晴れることがありますね。私たちのからだには、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっています。しかし、急に暑くなってきたときは、からだはまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。ふだんから軽い運動をして、からだを慣らしておきましょう。また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてくださいね。



ジメジメ、ベタベタ…

「はだ着」「着がえ」でスッキリ！

6月は雨の多い時期。夏にむけて気温が高くなるだけでなく、湿度も多いので、汗をたくさんかきますね。そのままにしていると、ベタベタしたり体が冷えてしまうので、汗をかいたらすぐにタオルやハンカチでふきとることが大切です。そして、気持ちよく過ごすためのポイントは、「はだ着」と「着がえ」です。



はだ着はつけていると汗をすいってくれるだけでなく、服の中の温度や湿度をたもつはたらきがあります。着るものがふえるのであつくなくなってしまいうようにも思えますが、実はさわやかに感じられるのです。そして、こまめに着がえることで、はだ着のはたらきがキープでき、せいけつにすごせます。

あせをかくのは、もともと私たちがもっている、体の熱を冷やすためのすばらしいしくみです。うまくサポートして、あつい季節をのりきりたいですね！

◇お知らせ◇

「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」
作品募集について

歯・口の健康に関する図画やポスターを募集します。興味のある人は、保健室 秋野まで ぜひ声をかけてください。
応募締め切り 9月6日(月)



6月8日(火)
プール前健康診断があります。
希望者のみ行きます。