



ほけんだより

令和4年5月31日
練馬区立大泉第四小学校
保健室

あしたから6月です。5月はそれほど気温が上がりませんでしたので、過ごしやすかったですね。これから気温や湿度が上がっていきます。熱中症に気を付けながら、暑さに慣れていってくださいね。手洗いのほかに、汗を拭くためにもハンカチが必要です。毎日忘れずに持ってきてください。

○健康観察カードも毎日検温して忘れず持ってきてきましょう。



6月の保健行事

日にち	曜日	予定	対象学年	注意事項
1	水	内科検診	5年	体育着を持ってくる
2	木	歯科検診	1, 3年	歯みがきを忘れずに
7	火	尿検査予備回収日	該当者	8:50までに保健室へ
9	木	歯科検診	4, 6年	歯みがきを忘れずに
14	火	移動教室前検診	5年	健康観察カードを持ってくる
22	水	内科検診	6年	体育着を持ってくる
23	木	歯科検診	2, 5年	歯みがきを忘れずに



爪を短く切っておこう

体育着もこまめに洗おう



ジメジメ 梅雨

だからこそ意識しよう

清潔習慣

汗やよごれも毎日流そう



下着やハンカチ、毎日洗おう



せいけつな生活、 できているかな？

せいけつな生活、 できているかな？



いぜんまで「**歯の衛生週間**」でしたが、歯だけでなく**口の中全体**がきれいなことが、**生涯の健康**につながるという理由から、2015年に「**歯と口の健康週間**」と変わりました。食べ物**を食べるために**欠かせない**歯と口の健康**について、ぜひ見直す機会にしてみてくださいね。

6月4日～10日
歯と口の健康週間

ただ正しい**歯みがき**で、健康な**歯**に！

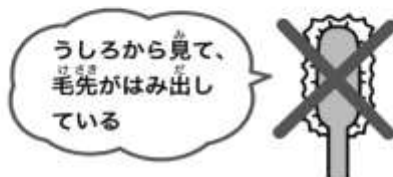
✕ **ゴシゴシと強くみがく。**



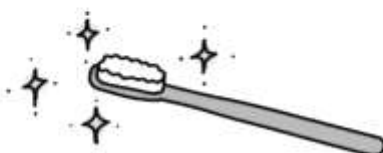
軽い力で、こきざみに**歯ブラシ**を動かすことが基本です。



✕ **毛先の開いた**歯ブラシ**を使う。**



歯に毛先がきちんと当たらず**汚れ**が落とせません。開いてきたら**交換**を。



✕ **歯ブラシだけでみがく。**



歯ブラシが届かない**歯と歯の間**は、**デンタルフロス**を使うとよいです。



今どきの「日焼け」について知っていますか？

外に出て、日光に当たることは、免疫力が上がり、骨の成長も促されるので欠かせません。しかし、これからの季節紫外線が強くなって来るので、肌が弱い人などは上手に日差しと付き合っていく行きましょう。



☆日焼けを避けるための工夫☆

●帽子をかぶったり、長袖を着たりして肌を
まも
守ろう



●日差しが強い時はなるべく日陰を歩こう



●日焼け止めを使おう



日常生活

SPF 15～20
PA++

海や山

SPF 20～40
PA+++～++++
が目安です！

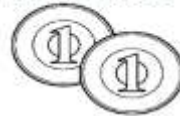
日焼け止めを塗る量

クリームタイプなら…



真珠玉1個分×2回

液状タイプなら…



1円玉1枚分×2回

日焼けの種類

●サンバーン (Sunburn)

紫外線を浴びてから

数時間後に肌が赤くなっ

た状態。2～3日ほどす

ると、赤みは消えます。



●サンタン (Suntan)

赤い日焼けが消えた

数日後にあらわれる

肌が黒くなる状態。色が

消えるまでに数週間から

数ヶ月かかります。



子供には子供用日焼け止めを

子供にも大人用の日焼け止めを使って

いませんか？

子供には「ベビー用」「子ども用」「低刺激性」

などと表記されている日焼け止めを使う

ようにしましょう。

これらにはアレルギー反応を起こすことが

ほとんどないとされる

「紫外線散乱剤」が使われて

いることが多いからです。

いろいろ塗りたいこの季節！

日焼け止めを使う順番は

①塗り薬

②日焼け止め

③虫よけ

の順で使いましょう！

夏の健康生活 8カ条

1. 夏の暑さになれる!

からだの暑さになれていないと、すぐに体調をくずしてしまいます。毎日1~2時間運動して、ひと汗かくようにするといいです。



2. 水分を補給する!

水分をとらないと、心臓に負担がかかることになります。また、汗が十分にかけなくなるので体温が上がりつづけ、バテてしまいます。



3. 無理をしない!

暑さの程度によって運動量を調節しましょう。また無理に肌を焼くことも避けましょう。



4. からだを清潔に保つ!

シャワーを浴びたり入浴をして、こまめにからだを洗って清潔にしましょう。綿の清潔な下着をつけましょう。



5. 冷房で部屋を冷やしすぎない!

冷房での部屋の温度は、外の気温との温度差を5℃以内におさえましょう。また、クーラーなどの冷風が直接肌に当たらないようにしましょう。



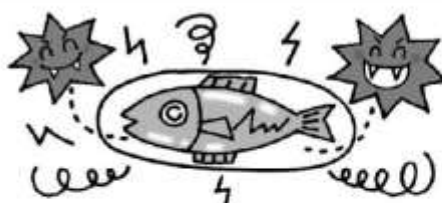
6. しっかり栄養をとる!

そうめんなどのさっぱりしたものや、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べていると、栄養がかたよってしまいます。とくにたんぱく質やビタミン類が不足しがちです。食事はしっかりとりましょう。



7. 食中毒に注意する!

しっかり火の通ったものを食べましょう。食事の前に手を洗うことも忘れずに。



8. しっかり寝る!

寝苦しいからといってクーラーや扇風機を長時間かけたり、部屋の窓を開けたまま寝たりすると、体温が急速にうばわれてしまい、体調をくずしてしまいます。また夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけましょう。

