



令和7年6月2日
練馬区立大泉第六小学校
保健室

あめ ひ おお がつ きおん か たいちよう くす し き
雨の日が多くなる6月。気温の変わり目で体調を崩しやすい時期です。

ここから プールの授業が始まります。楽しく水泳するためにも、しっかり
寝て、朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。これから夏に向けて、気温や
湿度がどんどん上がっていきます。熱中症に気を付けて少しずつ暑さに慣れ
ていってください。汗をたくさんかくようになってきますので、手洗い用とは
別に汗ふき用のハンカチも毎日持ってくるようにしましょう。

あせ 汗をかきはじめてたら…
タオル・ハンカチ
の出番です



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

正しい歯みがきで、健康な歯に！

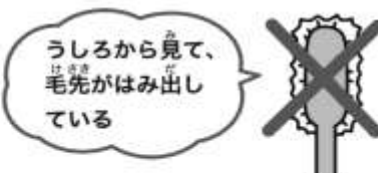
✕ ゴシゴシと強くみがく。



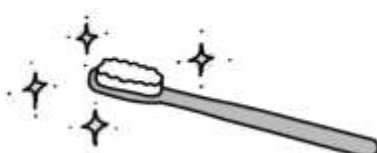
軽い力で、こきざみに歯ブラシを動かすことが基本です。



✕ 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。



ずっと元気な歯でいよう！

「治療」より「予防」を

スウェーデンでは、80歳の方が平均25本自分の歯が残っているそうです。日本は「80歳で自分の歯を20本以上保とう」という目標なのに、平均で25本はすごいですね。



スウェーデンで歯医者さんは「むし歯を治してくれるところ」というより「むし歯を予防してくれるところ」なのです。国で歯みがき指導や定期的に歯医者に行く「予防歯科」（最近CMで聞きますね）を国民に義務化しているのです。ぜひ、みなさんもむし歯に「なってから」ではなく、「ならないように」歯医者さんに定期的に通ってくださいね！

まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう



おうちにもう使わない上履きがあったら、貸出用に寄付していただけますか？
6月の保健委員会で、委員会の児童と上履き洗いをしますので、洗濯済みでなくても
持ってきていただいて大丈夫です。お子様に保健室に持たせてください。

特に19センチ～23センチ以下のサイズ、大歓迎です！



学校へ行く前に

健康観察してますか？

私たちの体調は一日の中でも変化していきます。夜寝る前は平気でも朝起きた後で、体調が悪くなることもあります。学校に行く前に、自分の体調をチェックするようにしましょう。これから暑くなってきました。暑い中体調不良で活動するのは危険です。元気なことを確認して学校にきてくださいね。



学校に行く前に体調が悪くなったら……

下に挙げたような体調のときは、おうちの人と相談して、無理をして登校せずに、お休みすることが大切です。

熱がある



激しいせき・くしゃみ



頭痛



腹痛・激しいげり



はき気がする（はいた）



- ・耳、のどに痛みがある
- ・強いけんたい感(体のつかれ)
- ・目や皮ふに激しいかゆみがある など

無理をして学校に行くと……

体調が悪いにもかかわらず、無理をして学校に行っても、授業に集中できず、体調も悪化してしまいます。しかも、感染症にかかっていたら、ほかの人にうつしてしまうこともあります。

頭がぼーっとする……

グホグホ

授業に集中できない……

だいじょうぶ？

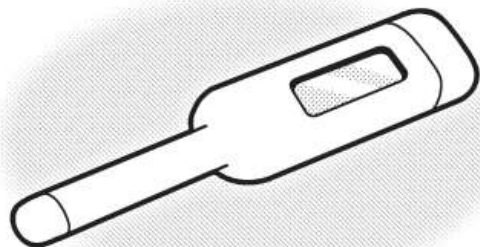


頭がぼーっとする……

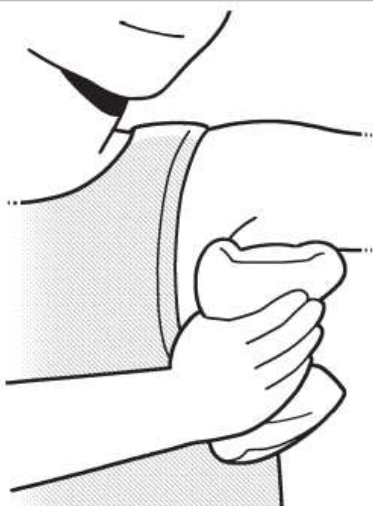


体温計の種類

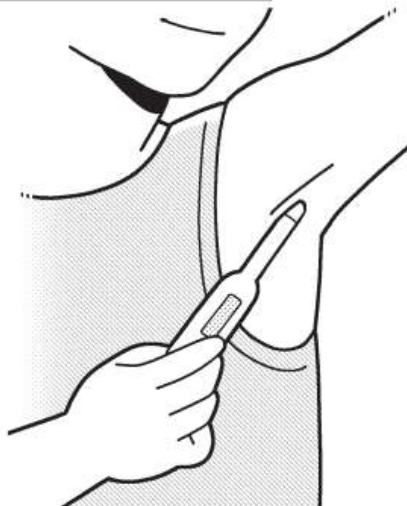
健康かどうかを知る目安となる「体温」を測る体温計は、わきの下や耳で測るものや、皮膚に赤外線を当てて測るものなどがあります。どの体温計でもよいですが、健康なときに測った体温や前日の体温などと比べる必要があるため、同じ体温計を使い続けることが大切です。



わきの下で測る体温計の使い方



わきの下のあせを軽くふきます。



体温計の先を、わきの下のくぼんだ部分に下から当てます。



わきの下をしっかりと閉じて、音が鳴るまでじっと待ちます。

「平熱」を知っておこう

健康なときの体温「平熱」は、人によってちがひ、37度に近い人もいれば、35度程度のいわゆる「低体温」の人もいます。そのため、健康なときに体温を測って、自分の平熱を知っておき、「熱がある」と感じたときに、体温計で測り、自分の平熱と比べて、熱があるかどうかを判断しましょう。

