

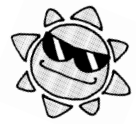


まもなく梅雨の時期を迎えます。この時期は湿度が高くて蒸し暑い日があったり、反対に気温が上がらず肌寒い日があったり、不安定な天候の日が続きます。

その日の天候や気温に合わせて衣服の調節や、こまめな水分補給を行い元気に過ごしてほしいと思います。



## 熱中症に気をつけましょう



熱中症は、高温・高熱の状況下で体内の塩分や水分を代謝する機能に失調が起こり、頭痛やめまい、疲労感、ひどくなるとけいれんや意識の消失などを起こします。

熱中症には、強い直射日光に長時間さらされたときなどに起こる【日射病】と体育館などの室内でも高温の場所で起こる【熱射病】があります。

### 予 防・・・

- ☆ 体調が悪いときや寝不足のときは運動を控える。
- ☆ 決して無理をせず、20～30分ごとに休憩を取り水分補給をする。
- ☆ 湿度が高いときも注意する。
- ☆ 屋外では帽子をかぶる。

### 応急処置・・・

- ☆ 涼しい場所で横になり、衣服をゆるめる。
- ☆ ぬれたタオルや氷で首や脇の下、太ももの付け根などにある血管を冷やす。

※ 症状が改善しないときは早めに病院へ！

◎ 栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活を心掛けましょう。



# 6月の保健目標・・・歯を大切にしよう

## 6月の保健行事

健診項目	日にち	時間
耳鼻科検診(2・4・6年)	6月 4日(火)	13:30
眼科検診(全学年)	6月20日(木)	14:10

当日欠席すると学校医の病院で検診をすることになります。  
検診の日はなるべく休まないようにしてください。

## あなたは 厚労省とみがけてる? 6月4日～6月10日 歯の衛生週間

厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

**歯みがきは 食後3分以内が効果的!**

むし歯がでやすいのは 食後5～20分。

食べたらくぐみがく

学校でもみがこうね。

**歯ブラシはきれい!?**

タイヨ

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

**歯の1本1本を ていねいにみがこう!**

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

1か所を10回くらいみがくといいよ

保健室から・・・

～保護者のみなさまへ～

- ☆ まもなく水泳学習が始まります。お子さんの健康状態を把握して安全に授業を行うため、毎朝お子さんの体調を確認し、プールカードに記入して登校時に持たせてください。
- ☆ 最近、保健室から下着を貸し出すケースが増えています。下着は新しいものを貸し出していますので、新しい下着を購入して返却してください。また、予備の下着の枚数も少ないため、できるだけ早めの返却をお願いいたします。