

ほけんだより



うちのひとと

いっしょによんでください

令和4年6月

園田北小 保健室



ジメジメ・ムシムシ、過ごしにくい季節になってきました。

夏に向けて気温も高くなってきます。そろそろ熱中症に注意が必要です。

少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。

6月の保健行事

歯科検診

1日(水) 2-1,6年生

6日(月) 2-2,5年生

8日(水) いずみ,1年,3-1

13日(月) 3-2,4年

6日(月)5年生

はみがき大会

DVDを視聴し、正しいはみがきの方法について学びます。

持ち物:手鏡

せきちゆうそく

しょうけんしん

脊柱側弯症検診(5年生・6年生の一部)

20日(月) 詳細は後日プリントを配布します

耳鼻科検診

14日(火) 1-1

にようけんさ

尿検査

21日(火) 未検査、再検査の人

- ◆ 学校での健康診断はスクリーニング(病気の疑いのあるものを見つけ出すこと)です。確定診断ではありませんのであらかじめご了承ください。
- ◆ 健康診断の結果、疾病や異常の疑いがあったときには「結果のお知らせ」をお渡ししますので、なるべく早く医療機関を受診されるようおすすめします。また、受診されましたら医師に必要事項を記入してもらい、切り取らずに学校まで提出してください。

気になるところはプールの前にお医者さんに相談しよう



6月4日~10日は

歯と口の健康週間



むし歯・歯周病の原因

ものを食べて、歯みがきしないと...



そのため、

歯に食べカスが残る



食後の歯みがきがとても大切です!

細菌が食べカスの糖質でプラークを作る



暑さに負けないからだづくりのポイント

① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。

② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。

③ 軽装(風通しのいい服装)を心がける。

④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



湿度の高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなります。また、気温が急に高くなる梅雨明けは暑さに体が慣れておらず、体温調節がうまくできません。

体を暑さに慣らすことを「暑熱順化」といいます。「暑熱順化」がすすむと、体温調節がしやすくなり、熱中症を防ぐことにつながります。

お風呂に入るときに湯船につかってしっかり汗をかくのも暑熱順化に効果的です。