

ほけんだより 6月号

2020. 6. 1 上勝小学校保健室

梅雨の季節を迎えようとしています。この時期は、温度・湿度とも高くなり蒸し暑い日もあれば肌寒さを感じる日もあります。衣服の調節をするなど、熱中症にも注意し、しっかりと体調管理をして元気に過ごしましょう。また、6月は歯の衛生週間(4~10日)があるなど、歯の健康について考える月でもあります。口の中の状態や歯のみがき方について確認しましょう。

6月の保健目標

- 梅雨時の健康に気をつけよう
- 歯・口を大切にしよう



6月の保健関係行事予定

検査項目	日にち	対象学年	検診内容
眼科検診	6月4日(木)	全学年	目や目のまわりに異常がないかを調べます。
内科健診	6月5日(金)	全学年	栄養状態、心臓や肺の音、骨格・皮膚に異常がないかを調べます。
心電図検診	6月11日(木)	1・4年生	心臓の働きに異常がないかを調べます。
尿検査(1回目)	6月9日(火)	全学年	糖尿病や腎臓病などの病気がないかを調べます。
尿検査(未提出)	6月18日(木)	未提出者	
尿検査(再検査)	7月2日(木)	再検査者	

☆決められた日に欠席すると病院まで保護者の方に連れて行っていただき検査を受けることになります。欠席しないように体調を整えておきましょう。

☆健診や検査の結果で、異常等があった場合は早めに病院受診をお願いします。

プールがはじまります!

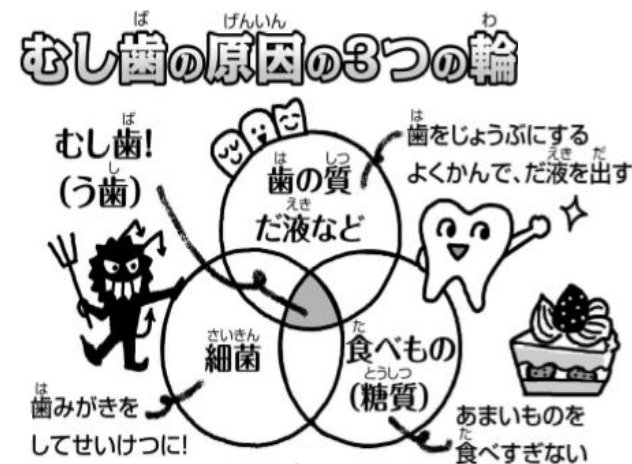
<水泳がある日の注意点>

- 体調が悪い時は入らない
- 咽頭結膜熱、水いぼなど感染症時は入水をやめる



歯と口の健康を守ろう

食べたり飲んだりした後は、口の中にあるむし歯菌が、歯の間などに残った食べ物の残りから歯こう(プラーク)を作ります。そうすると、口の中は「酸性」という状態になって、むし歯になりやすくなります。この「酸性」の状態が続かないようにするためには、食事やおやつは時間を決めてとることが大切です。おやつでは、あめやガムのような口の中にある時間が長いものは要注意です。また、食べた後は必ず歯みがきをしましょう。



梅雨の時期も元気に過ごそう

気温や湿度が高くなってくると体温の調節がきちんとできなくなり、頭痛やめまい、吐きけを起こしたり気を失ったりする熱中症になる人が増えてきます。暑いシーズンを元気に過ごすためにも、熱中症について正しく理解してきちんと予防することが大切です。

熱中症になりやすい時期

気温が高い日

湿度が高い日

急に気温が高くなった日

特に気温が35度以上の場合、すぐに体が高温になるため、運動は中止します。

気温が急に高くなった(5℃以上上がった)日も、体が暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすくなります。

こまめに水分をとる、帽子をかぶるなどの対策を忘れずに、十分な睡眠や栄養バランスの取れた食事は体の調子を整えるためにはかせません。