

☆ほけんだより☆6月

令和4年6月1日
丹波篠山市立城東小学校
No.3 保健室発行

梅雨の季節がやってきました。雨が多くなると、ふだん元気な人もなんとなく体がだるくなったり、気分がしずんだりしますよね。でも、そんな時こそ気分をコントロール!! 雨の日だからこそできることを見つけたり、雨の空を観察したり…。心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう!

あめ 雨の日は…こんなことに、きをつけよう!



かさをさしているときは
いつもより周りをよく見よう



横に広がって歩かない



かさを振り回さない

雨の日は、道路や床がすべりやすくなります。
いつも以上に気をつけて、安全に楽しくすごせるようにしましょう。



ねつちゆうしやう 熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの?
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です! なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- 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。

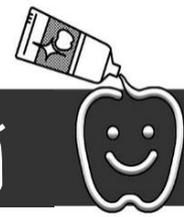


あさ 朝ごはんと水分補給が大切!



マスクをしていると、喉が渇いていることに気がつきにくくなります。運動の前後はもちろんですが、1日の中でも、意識して、水分をとるようにしましょう。

また、食事には、エネルギーとともに、水分が含まれています。1日の最初に食べる朝ごはんでは水分と塩分をしっかり補給しておくことで、その後の水分不足や塩分不足を予防することができます。

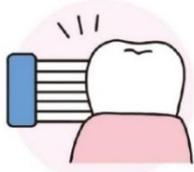


6月4日～10日 歯と口の健康週間

6月4日～10日は、みなさんに、歯と口の健康について特に関心をもってもらうための1週間です。ご飯を食べ終わった後は、しっかり歯を磨けていますか？この機会に、自分の歯の磨き方、生活習慣を見直してみましょう。

チェックしよう！ 歯のみがき方

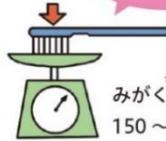
毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしましょう

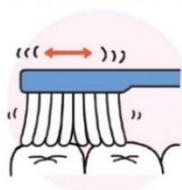


「はかり」で
確かめてみよう

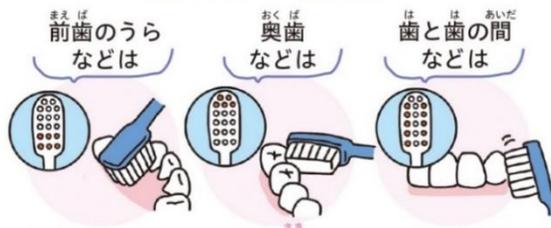


みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

6月の行事予定

6月9日(木) 12:45～

歯科健康診断(全校生)



健診の前には、しっかり
歯をみがこう！



定期検診で
むし歯予防

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



プールの授業に向けて

もうすぐプールの授業が始まります。プールの授業に向けて、身体
気になるところは、早めにお医者さんに相談しておきましょう。

健康診断の結果のお知らせをもらった人は、出来るだけ

早めに病院を受診するようにしましょう



【保護者の方へ】

○マスクの取り扱いについて

先日、厚労省、文科省よりマスク着用の考え方が明確化されました。身体的な距離(2m以上)が確保できる場合には、会話時以外のマスクの着用は必要ないとされています。また、身体的距離が確保できない場合であっても、屋外で会話がないようであれば、マスクの必要はありません。したがって、以前からお伝えさせていただいているとおり、徒歩での登下校中は、マスクを外していただいてもかまいません。(通学バスの乗車時には、着用が推奨されています。)これからの季節は、熱中症の危険も高まります。学校でも、指導を行っていきますが、ご家庭でも、一度確認して頂ければと思います。

	身体的距離(2m以上)が確保できる		身体的距離が確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話を行う	着用を推奨	着用の必要なし	着用を推奨	着用を推奨
会話をほとんど行わない	着用の必要なし	着用の必要なし	着用を推奨	着用の必要なし