

ほけんだより 6月

さいたま市立沼影小学校
保健室
令和5年6月号

熱中症予防や熱中症対策が必要な時季になりました。梅雨入りが発表されましたが、曇や雨が多い時でも「梅雨の晴れ間」には注意が必要です。雨が降ると少し肌寒いことがあります。時折雨が止み、太陽が出ると一気に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体がまだ暑さに慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすいと言われています。睡眠食事など、毎日の生活習慣・生活リズムから体力を維持してください。加えて、運動や入浴などで汗をかいて体を暑さに少しずつ慣れさせること（暑熱順化）も大切です。こまめな水分補給や必要時以外マスクを外すことなど、本格的な猛暑の前にお子さんと改めて熱中症予防・熱中症対策の確認をお願いします。



もうすぐ運動会です。運動会当日は、ご家族全員で熱中症やけがに気を付けてご参加ください。

- 規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- こまめな水分補給
- 疲れる前に休む
- 無理をしない など

熱中症予防



スポーツを安全に楽しむために

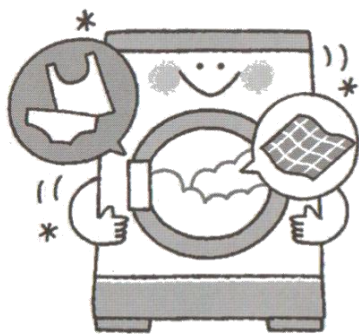
- ① 体調管理
 - ② 準備運動
 - ③ 整理運動
- 3点セットを意識してケガを防ごう!

OK!



ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう!! 身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間！

健康な歯と口を保つために、日頃からむし歯になりにくい生活を送るようにしましょう。

自分が一生使う 自分の大切な歯と口を守るのは 自分自身です。

歯と口の健康週間に、自分の歯と口のことを考えてみましょう。

続けよう！！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

むし歯・歯周病の原因

プラークはこうやってできる！

ものを食べて、歯みがきをしないと...



歯に食べカスが
残る



細菌が食べカスの
糖質でプラークを作る



そのため、食後の歯みがきがとても大切です！

6月の保健行事

定期健康診断が続きます。

- | | | |
|----|--------|---------------------|
| 6月 | 6日(火) | 心電図検査(1・4年生、その他該当者) |
| 6月 | 8日(木) | 耳鼻科健診(1年生、未済者) |
| 6月 | 15日(木) | 歯科健診(ひまわり・1・3・5年生) |
| 6月 | 22日(木) | 歯科健診(2・4・6年生) |
| 6月 | 27日(火) | 色覚検査(1年希望者) |
| 6月 | 28日(水) | 色覚検査(4年希望者) |

* 学校での健康診断はスクリーニング検査です。健康診断の結果、受診が必要な場合に通知を配布しています。通知が届きましたら、早めにかかりつけ医にご相談ください。また、受診が済みましたら、通知を学校へ提出するのも忘れずをお願いいたします。