

ほけんだより 6月

令和元年6月
久米田中学校
保健室

梅雨の季節を迎えます。蒸し暑い日も多くなり、熱中症が心配される時期です。梅雨の合間や梅雨明けに急に暑くなるときなど、からだ暑さになれていないときには、特に注意が必要です。のどの渴きを感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。

また、雨の多い時期は、室内で過ごすことが多くなります。休み時間などに校舎を走りまわると、自分がケガをするだけでなく、まわりの人にもケガをさせてしまう可能性があります。絶対にやめましょう。



-----6月の保健行事予定-----

6/5（水） 心臓二次健診（対象者のみ）

6/6（木） 胸部レントゲン撮影（対象者のみ）



6月4日～10日は“歯と口の健康週間”です

今年度の歯科健診結果は確認しましたか？「異常なし」の人はその状態を保ちましょう。「受診が必要」の人はできるだけ早く治療を受けましょう。将来もずっと健康な歯でいるために、『自分の歯は自分で守る』という意識を持ちましょう。

これって、なんで **歯** にいいの？

◇食物繊維が多い◇噛みごたえがある

よくかむので、歯の表面をきれいにします

- ・干しいたけ
- ・ごぼう
- ・レタス
- ・切干大根
- ・きのこ類

歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。だ液がよく出るので、口の中がきれいになります

- ・さきいか
- ・みりん干し
- ・たくあん
- ・フランスパン

◇カルシウムが多い◇

歯の質をよくします

- ・乳製品
- ・小魚
- ・大豆
- ・小松菜

カルシウムの吸収をよくするビタミンDも一緒にとろう！
ビタミンDが多いのは、魚介類やきのこ類

夏の準備

暑さに強いからだをつくっていこう！

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。

暑熱順化のポイント①

汗をかく

外であそぶ！
おうちのお手伝い！

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかり



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

＜ 熱中症予防のポイント ＞

- ・体調を整える（朝昼晩しっかり食べる、たっぷり睡眠をとる）
- ・こまめに休憩し、水分補給をする（足りる量の水分を用意する）
- ・服装を整える（汗を吸う下着を着る、汗ふきタオルを用意する）



けんだいかん
もともと体調が悪いために頭痛や倦怠感を感じている人は、熱中症になっていても気付かないことがあり、重症化してしまうおそれがあります。自分の体調は自分で判断し、無理をしないようにしましょう。

プール学習がはじまります

チェック & チェック

1 前の日までの準備はOK？	2 今日元気なプールに入れるかな？
☐ つめは切ってありますか？	☐ 朝ごはんを食べましたか？
☐ 耳のそうじをしましたか？	☐ 健康観察をしましたか？
☐ 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか？	* 痛いところはありませんか？
☐ 夜は早めに寝ましたか？	* 熱はありませんか？
	* 調子の悪いところはありませんか？