

保健だより 6月

令和5年5月30日 保健室

おうちの方と読みましょう。

運動会も無事に終わりましたね！暑い日が増えてきて、疲れがたまっている人も多いのではないのでしょうか。栄養、睡眠をしっかりとって、夏の本格的な暑さに備えていきましょう！

6月の保健目標

歯を大切にしよう



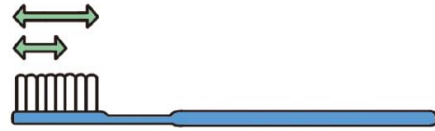
毎日歯みがきががんばっていますか？6月1日には歯科健診がありますね。毎年歯みがきが不十分でむし歯がある人、歯垢がついている人がいます。今年は歯医者さんにほめられる歯を目指しましょう！

なんともおさらい！

歯みがきのキホンクイズ

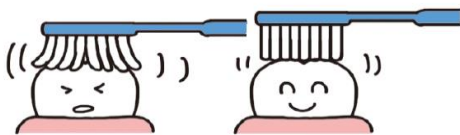
Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは？

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く



Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき



① 40 ② 30 ③ 20 ④ 10 ⑤ 30

6月の健康診断スケジュール

日にち	内容
6月1日（水）	歯科健診（全学年） ・歯みがきをしっかりとしましょう。名札を必ず着用しましょう。
6月7日（水）	尿検査二次（二次検査対象者、一次未提出者） ・対象者は、8：30までに必ず保健室に提出してください。
6月8日（木）	心臓検診（二次検査対象者） ・対象者は、三和地域福祉センターで検査をします。

～おうちの方へ～

◎歯科検診は、異常がない人も含め全員に結果を配付します。健康手帳を持ち帰っているお子さんは、歯科検診の結果を記入したいので、6/1～6/3の間、保健室まで戻していただくと助かります。

◎眼科（視力）、内科、耳鼻科（聴力）で異常がみられたお子さんには、健康診断の結果お知らせをお渡ししました。お知らせを受け取ったお子さんは、早期の受診をお勧めします。

暑熱順化で暑さに強い体をつくろう！

暑熱順化（しょねつじゅんか）という言葉を知っていますか？暑さに体を慣れさせるという意味で、暑熱順化した体は熱中症にかかりにくいといわれています。



暑熱順化した体

- ・さらさらの汗をかきやすい
- ・体温が上がりにくい
- ・水分補給で回復しやすい

暑熱順化していない体

- ・べたべたした汗をかきやすい
- ・体温が上がりやすい
- ・水分補給で回復しにくい

◎暑熱順化の方法

1週間～10日続けると暑さに強い体に！

・毎日軽い運動をする
さんぽをする、自転車に乗るなど、続けられそうなものをおすすめ。

・お風呂にゆっくりつかる
梅雨の時期はゆぶねにゆっくりつかって、いい汗をかき練習をしておきましょう。

