

# ほけんだより

令和6年6月12日  
清新ふたば小学校  
保健室

まもなく梅雨の季節を迎えます。気温差でかぜをひいたり、お腹の調子をくずしたりしやすい時期です。「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がることもあれば、雨上がりは晴れ間は一気に暑くなることもあります。その日、その時の天候(気温・湿度)に合わせて、衣服を調節しましょう。

すごく暑いときや激しい運動で、1時間に2リットル以上(牛乳びん10本くらい)の汗をかくこともあります。のどが渇く前、運動の前や合間に水分を摂りましょう。

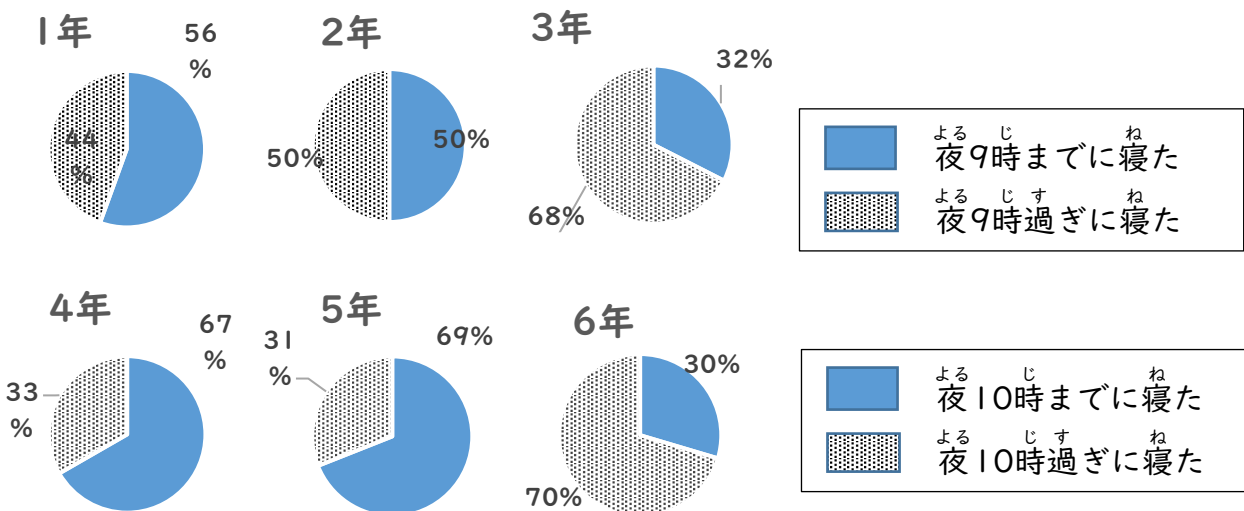
汗をかいたままにしておくと、体が冷えて体調をくずす原因になったり、肌のトラブルや臭いにつながったりします。しっかりケアする習慣を付けましょう。

汗拭き用のタオル・ハンカチを持ち歩こう！

## 夏のすいみん不足と熱中症 「ふたばっこ週間」から

ふたば小の子供たちは、「就寝時刻が遅い傾向」でしたが、5月の結果はグラフの通りです。学年が上がるにつれて遅くなっています。すいみん不足は、運動時の体温が上がりやすく、汗の量も多くなり、体温調節機能が低下します。

夏のすいみん不足は、熱中症のリスクを高めます。よく、ねむりましょう。



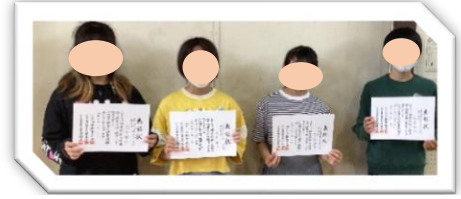
がつ ほけんもくひょう  
6月の保健目標



は たいせつ  
歯を大切にしましょう

よ は ひょうしょう  
良い歯の表彰

6年生から、えらばれました！



ふ っ か ぶ つ せんこう

フッ化物洗口

がつよっか かぶつせんこう はじ  
6月4日から、フッ化物洗口が始まりました。「おいしくない」とか「プールの味がする」とか、感想はいろいろでした。うがい薬を使わない人は水でやります。

ぶくぶくぶくぶく、口の中にいきわたらせるようにすると、30秒間が過ぎていました。

まいしゅうかようび あさ おこな やす ばあい よくじつ ほけんしつ き  
毎週火曜日の朝に行きます。休んだ場合は、翌日、保健室へ来てください。

むし歯になりにくい歯になるといいですね。

でも、大事なものは、毎日、自分でしっかり歯みがきすることです。

は  
歯をみがいたあと、ハブラシは…



りゅうすい  
流水でこすり洗いをする



よく、かわかす

よくかむと、いいことあるよ

●よくかむと、だ液が出て、だ液の洗浄効果で、むし歯の予防になります。

しるもの の もの なが こ た べ  
汁物や飲み物で「流し込み食べ」をしないようにしましょう。

●かみごたえのあるものを積極的に食べましょう。

「ひと口30回」を目標に、かむ回数を増やしましょう。

あごを動かす刺激で、脳も活性化します。



おねがい

けんこうしんだんけっか し う ひと しどうかいし  
「健康診断結果のお知らせ」を受けとった人は、プール指導開始までに  
じゅしん  
受診してください。