

# ほけんだより6月

令和5年6月1日 調布市立第三小学校 保健室

## 体調管理に気をつけよう

そろそろ梅雨の到来となりそうです。梅雨の間の晴れた日は気温がとても上がり、蒸しあつくなることが多いです。体があつさに慣れていないと、体調をくずしやすくなります。これを熱中症といいます。軽くあせをかくほど運動15分ほどを約2週間続けると、体があつさになれてきて、熱中症の予防になるそうです。これを「暑熱順化」といいます。

また逆に肌寒さが感じられる日もあるでしょう。体調管理が難しい季節ですが気温にあわせて衣類を上手に調整して元気に梅雨を乗り切りましょう。

## 水泳授業がはじまります



### ルールを守って 事故0に



#### プールサイドを走らない

すべって転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。



#### 飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

#### ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

#### 無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

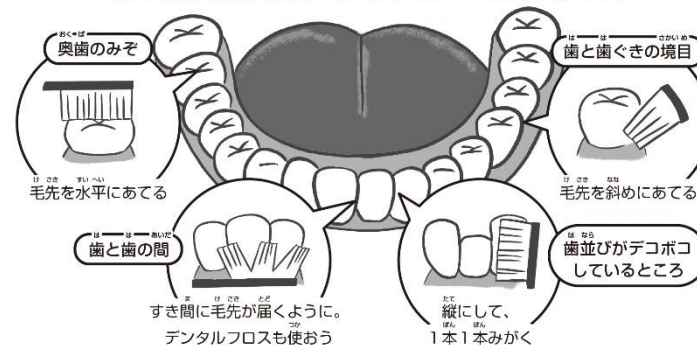
水泳は心臓や肺、皮膚など全身をきたえることのできる運動です。ただし、命にかかわることもあるので、ルールを守り、安全で楽しい学習にしましょう。

水泳当日の朝は、特に自分の体調に気をつけ、無理をしないようにしましょう。

また健康診断の結果、受診するようおたよりをもらった人は、水泳の授業に参加できるか、病院でみてもらいましょう。

## 6月のほけん目標 歯を大切にしよう

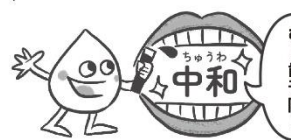
### みがき残しやすい場所とみがき方



食べたものの消化を助ける



食後に酸性になった口の中を中和する



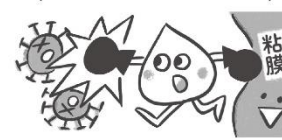
### だ液

つて  
「こたな」  
「クマ」

食べカスを洗い流して清潔にする



細菌から口の中の粘膜を守る



だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

保護者の万へ

#### 1 健康診断について

健康診断のご協力をありがとうございます。健康診断の結果、受診が必要な場合は、治療勧告書をお渡しします。それ以外は、すべての定期健康診断が終了後、健康診断のお知らせにてお伝えします。結果について気になることなどありましたら、保健室までご連絡ください。なお、内科・耳鼻科・眼科・尿検査・心臓検診等で受診の必要を指摘された場合は、水泳学習までに受診を済ませていただき、水泳学習参加に問題ないか確認していただくようよろしくお願いいたします。

#### 2 熱中症対策について

熱中症が心配な季節になりました。朝食欠食は、熱中症の大きな要因となります。水筒・帽子の持参とともに、しっかり朝食を摂るようお声掛けをよろしくお願いいたします。

また、学校で熱中症や脱水症状になってしまった時のために、経口補水液を常備しています(大塚製薬 商品名 OS-1 ゼリー)。経口補水液は、一般的なスポーツドリンクよりも水分と電解質を速やかに補うことができるそうです。アレルギー物質(28品目)該当なしとのことですが、「飲用は控えてほしい」などのご要望がありましたら、保健室までご連絡ください。