

ほけんだより 6月

令和4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。

また逆に肌寒さを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。



プールがはじまります！じゅんびOK？

● つめきり・耳そうじ



● すいみんをしっかりとする



● もちもののかくにん



● たいちょうのチェック



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付け、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

歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ②
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分に落ちません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①
ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

保護者の方へ

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るそうです。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します。