

ほけんだより



暑さや天候の変化に、体の調子をあわせていかなければいけない時期です。いろいろな行事が次々に行われ、追いついていくだけで精一杯ですが、休養の時間を各自で確保しながら、がんばりましょう。

<保健行事>

- 6日(月) 血液検査
- 10日(金) 腎臓検診最終回収
- 14日(火) 安全点検・衛生検査
- 15日(水) 薬物乱用防止教室
- 16日(木) 内科検診(2年)

保健目標	安全目標
歯と口の健康に努めよう	梅雨期を安全に過ごそう

SC来校日: 6/7(火)・6/14(火)・6/21(火)

※6/28 → 6/21に変更になりました。

運動会の練習がはじまりました。

睡眠不足や朝食抜き、体調不良者は熱中症になりやすく危険です。
しっかり休養をとって、体調を良い状態に保ちましょう。

<熱中症の予防>

しよ ねつ じゅん か

暑熱順化



「暑熱順化」とは、暑くなる前に汗をかいて、体内の熱を放出すること。

水分・塩分のこまめな補給をするだけでなく、体を暑さに慣れさせることで、熱中症を予防する。

<暑熱順化の効果>……血流が増え、汗の通り道ができ、熱が放出しやすくなる。

①血管を広げて、血流を増やす

②汗が蒸発するときの気化熱で、熱を放散させる

<方法>……どんなことをすればいいの？

※汗の通り道をつくるためにおすすめの方法は次の通り。

- ①水分をとりながら、運動で適度に汗をかく。
- ②シャワーではなく、入浴で体の芯まで温め、汗をじっくり出す。
- ③冷房に頼らない生活を心がける。

水分

運動会の練習に向けて、水筒を必ず持たせてください。
中身はスポーツドリンクの準備をお願いします。

WBGT

熱中症の予防として、「WBGT(暑さ指数)」の数値を確認することが大切です。(WBGTとは、「温度」だけでなく、「湿度」や「ものが放出している熱」などを含めて打ち出された熱中症の目安をみるための温度)

WBGTが31℃以上の場合は、運動は原則中止になります。

運動会前のチェック項目

- ☐ 睡眠はしっかりとれていて、元気いっぱいである。
- ☐ 食欲があり、朝ごはんも食べられている。
- ☐ つめはみじかく切っている。
- ☐ 水筒には、スポーツドリンクが入っている。



新型コロナウイルス感染を広げないために！

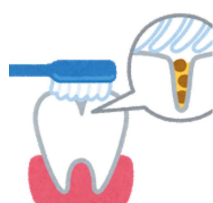
- ☐ 朝の時点で体調が悪い場合は、薬を飲んで登校・・・ではなく、休んで様子を見ること。
※学校に登校した時点では、元気でなくてははいけません。
- ☐ 家族に体調が悪い人がいたら、登校しません。
- ☐ 不要不急の外出は避け、感染症対策をしっかり行う。
- ☐ ソーシャルディスタンスを保つ。
- ☐ 黙食する。

6/4～6/10 「歯と口の健康週間」

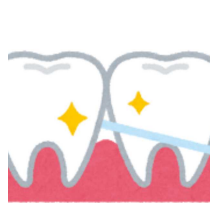
～日本歯科医師会～ 令和4年度 標語 「いただきます 人生100年 歯と共に」



歯の溝や歯と歯の間の汚れを取りのぞこう！



臼歯の溝



歯と歯の間

- ハブラシは、毛先がまっすぐのものを使おう。開いている場合は、交換しよう。
- デンタルフロスや歯間ブラシを使おう！
- 距離をあけて黙って歯みがき「エチケットはみがき」を続けよう。

おめでとうございます！

芳賀歯科医師会「よい歯の標語コンクール」で、1～3の池場 惺哉さんが特選に選ばれました。

「笑顔の花を咲かせたい お口の手入れ 歯みがきで」