

ほけんだより

6月

暑さや天候の変化についていくだけで精一杯の時期です。疲れが出やすいので、休養の時間を各自で確保しながら、過ごしましょう。

大会や運動会も予定されていますので、睡眠をしっかりとって臨みましょう。

<保健行事>

5日(月) 血液検査

12日(月) 安全点検・衛生検査

16日(金) 腎臓検診(最終回収)

19日(月) 薬物乱用防止教室

保健目標

歯と口の健康に努めよう

安全目標

梅雨期を安全に過ごそう

SC来校日: 6/6(火)・6/27(火)

運動会の練習がはじまります。

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>

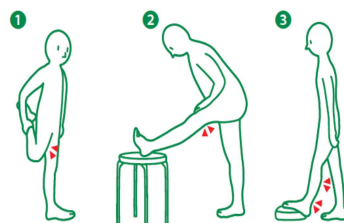
しよ ねつ じゅん か

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、熱中症を予防しましょう。

<肉離れの予防>



準備運動で、筋肉をよくあたためましょう！

<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(塩分)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冷房に頼りすぎ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をお願いします。

※スポーツドリンクには少しの糖分が入っているので、塩分が体に吸収されやすく、熱中症の予防に効果があります。

運動会前のチェック項目

- ☐ 睡眠はしっかりとれている。
- ☐ 元気いっぱいである。
- ☐ 食欲があり、朝ごはんも食べられた。
- ☐ つめはみじかく切っている。
- ☐ 水筒(スポーツドリンク)を用意できている。



6/4～6/10 「歯と口の健康週間」

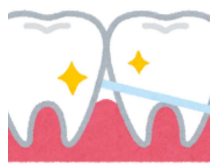
～日本歯科医師会～ 令和5年度 標語 「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」



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、交換を）
- デンタルフロスや歯間ブラシを使おう！
- ワンタフト歯ブラシを使って、歯と歯の間をみがいてみよう！

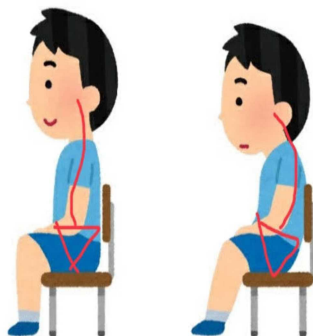
おめでとうございます！

芳賀歯科医師会「よい歯の標語コンクール」で、池場 惺哉さん(2-3)が特選に選ばれました。

「それおいしい？ その源(みなもと)は 元気な歯」

芳賀歯科医師会「よい歯のポスターコンクール」で、二瓶 栞南さん(1-2)、渡辺 留愛さん(2-2)が銅賞に選ばれました。

今の姿勢が将来の姿勢を決める！・・・立腰チャレンジ！



今の姿勢が、将来の姿勢に大きく関わってきます。毎日の学習時の姿勢を意識しましょう。

いすによっては、おしりまでぐいぐい入れると、足が浮いてしまう人もいます。

足を床につけて、腰骨を立てるように姿勢を保ち、10分以上キープしてみましょう。