

6月 ほけんだより

鹿野学園
鹿島小学校
保健室
R8.6.1



梅雨の季節になりました。この時期は、むし暑かったり肌寒かったりと気温の変化が激しいので、衣服の調節を上手に行いましょう。また、食中毒など梅雨時の衛生にも十分気をつけましょう。

は ていねいに歯みがきをしよう

毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯のばい菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみがきましょう。

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



• 軽い力で

• こきざみに動かす

• 歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる

• 鏡を見ながらみがいて
みがき残しをチェック

特に、寝る前の歯みがきは忘れずにやって、むし歯にならないようにしましょう！



5年生が歯みがき大会に参加します

6月9日(火)に5年生が第83回全国小学生歯みがき大会に参加します。全国および海外から約34万人の児童が参加予定で、動画教材を見ながら歯と口の健康について学びます。



梅雨型熱中症に気をつけよう

まだ暑さが本番ではないこの時期にも熱中症になることがあります。その要因の一つは梅雨の湿度です。私たちの体は汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱がうまく逃がせなくなり、熱中症にかかりやすくなります。

梅雨型熱中症予防3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数(WBGT)を参考にする。
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロールする。
- 3 のどの渇きを感じにくくても水分補給をする。

熱中症予防のための水分補給

- 普段は水や麦茶を、激しい運動や体調によってはスポーツドリンクなど、種類を飲み分けて補給する。
- 「こまめに」「少量ずつ」補給する。

水筒を持ち歩くときに気をつけること

- 腹部に水筒がある状態で転倒した場合、内臓を損傷する大けがにつながる場合があります。
- 水筒を首や肩にかけた状態で走らないこと。
- 水筒はなるべくカバンに入れて腹部に抱えないようにすること。

6月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ

ノーゲームデー 6月17日(水)
清潔調べ 6月18日(木)

