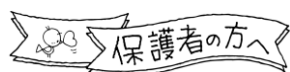




令和6年6月4日
小平第十三小学校
保健室



汗をかくのが上手くなり、暑さに強い体に！

じつとりと蒸し暑さを感じる事が多い6月。晴れていなくても、湿度が高かったり、風通しがよくないところにいたりすると、熱中症になる危険があります。また梅雨の晴れ間で一気に気温が上がったときも、熱中症が起こりやすい状況で注意が必要です。



睡眠や食事など、毎日の生活習慣・生活リズムから体力を維持しておきましょう。また、本格的に暑くなる前に、徐々に体を暑さに慣らす「暑熱順化」を心掛けてください。ポイントは「自力で汗をかくようにすること」。軽い運動や湯船にしっかりつかって、汗をかくようにすると、1週間くらいで順化できるそうです。ですが、せっかく順化しても、汗をかくことが少なくなると効果が薄れてくるので、汗をかく機会を「持ち続ける」ようにしましょう。汗をかいたら水分補給をしっかりとってください。

本格的な猛暑の前に、暑熱順化やこまめな水分補給、風通しの良い服装、帽子の活用など、改めてお子さんに御指導をお願いいたします。さらに、御家族全員でも予防や対処法について確認していただければと思います。



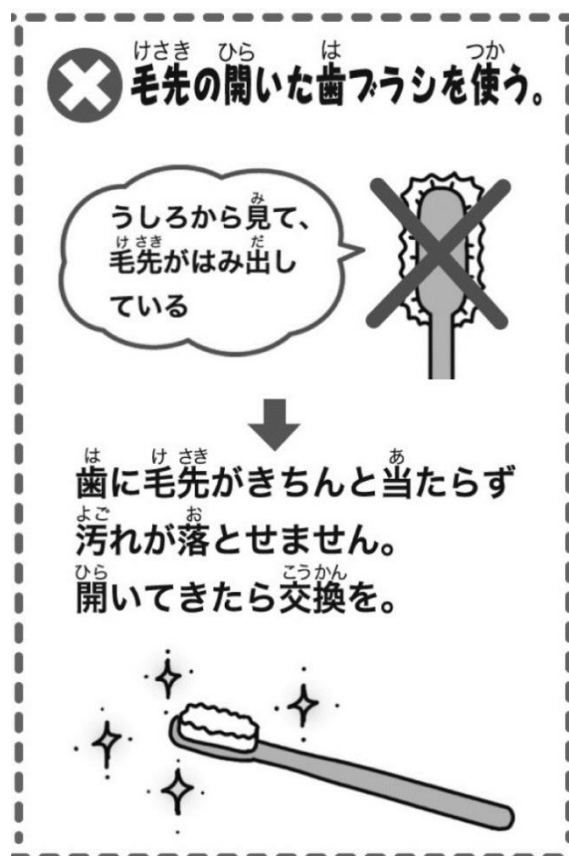
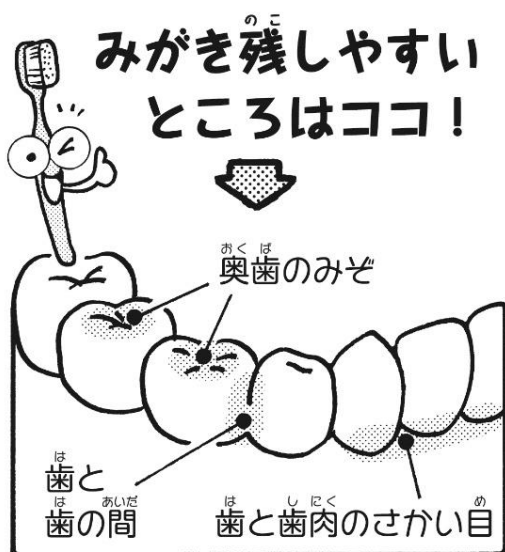
もうすぐプールが始まります
受診はお済ですか？

健康診断で、眼・鼻・耳・皮膚など、プールに入ると影響のある疾病が見つかり、「治療のすすめ」用紙を渡された方は、医師の【水泳可】の診断が必要です。水泳指導が始まる前（6月10日）までに、受診報告書を御提出ください。また、学校で検診を受けられなかった方も、欠席者検診の文書に記載の期日までに、学校医への受診をお願いします。

6月4日～6月10日は
は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康習慣です

6月の保健目標 歯を大切にしよう

むし歯予防大作戦!



どれも「歯ブラシの毛先がとどきにくいところ」なので、食べ物のカスや歯こう(むし歯きんのかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所を特に注意して、時間をかけていねいにみがくようにしましょう。



あせを^てかいても、手^あを洗った^あ後も、ぬれたまま...
そんな^{ひと}人をよく^み見かけます。手^てをふくハンカチ
と、あせふき用^{よう}のタオルを^{よう}用意して、清潔^{せいけつ}にすご
しましょう。

おねがい

きゅうしよくとうばん
給食当番^{わす}でのマスク忘れや、クラスで^{かんせんしょう}感染症がはやりそうな
ときのため、マスクの^よ予備を^び5枚^{まい}ランドセルに入れておくようにし
てください。

