

ほけんだより 6月



令和8年5月29日
小平第十三小学校
保健室

5月の後半から暑い日が続いています。この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、熱中症になる危険性が高まります。そこで大切なのは、暑さに少しずつ慣れていくこと『暑熱順化』です。日常生活の中で、「自分で汗をかくようにすること」を心がけていると、暑さに対して上手く体温を調節できる体になります。その他、早寝早起きや朝食をしっかり食べる習慣も、暑さに負けないためにとっても大事です。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかり



汗をかいたらこまめに水分補給

あつさにそなえよう



タオル

ぼうし

水とう

手をふくハンカチの他に、汗ふき用のタオルをもってこよう。

登下校や休み時間など、外に出るときは、ぼうしをかぶって日ざしをよけよう。

水とうを持ってきて、のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとろう。

むし歯予防大作戦!

さくせん 1 作戦



食べたらずぐみがく

さくせん 2 作戦



よくかんで食べる

さくせん 3 作戦



甘いものややわらかいものばかり食べない

さくせん 4 作戦



定期的に歯医者さんのチェックを

保護者の方へ

歯科検診後、黄色の結果のお知らせ用紙は、「問題なし」を含め全員に配布しています。「受診のおすすめ」の欄に該当していたら、なるべく早く受診できるようご計画ください（定期的に受診をされている方は、そのタイミングでかまいません）。医師に受診報告書を記入していただきご提出ください。

検診では仕上げみがきを卒業する頃の学年に「歯垢・歯石の付着」や「歯肉炎」の指摘が目立っていました。ぜひお子さんが一通り磨いた後、磨き残しがないかチェックしていただき、一緒に普段の歯磨き（磨く時間・磨き方）を見直してみてください。

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の疑いで「治療のおすすめ」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5日）までに、受診報告書をご提出ください。また学校で検診を受けられなかった方は、欠席者検診の文書に記載の期日までに、各科への受診をお願いします。

プールに入る日の注意



●しっかりとすみんをとり、朝ごはんを食べてきましょう。

●体をせいけつにし、手足のつめを切っておきましょう。



●発熱、げりなど体調が悪いときはプールには入れません。