

ほけんだより6月

令和7年5月30日発行 小平市立小平第十四小学校 保健室

とうげこう やす じかん あつ しんばい じき
登下校や休み時間に暑さが心配される時期

なってきました。ぼうしをかぶってきましょ

う。



がつ 9日(月) しかけんしん ねんせい
6月 9日(月) 歯科検診(1, 3, 5年生)

がつ にち しかけんしん ねんせい
6月 12日(木) 歯科検診(2, 4, 6年生)

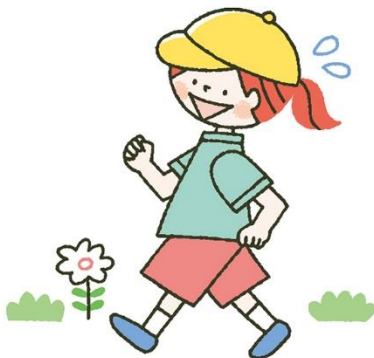
は
歯みがきをしてきましょう。
はず きょうせい きぐ はず
外せる矯正器具は外して受けます。

は
ていねいに 歯をみがこう



ほんかくてき なつ せえ しよ ねつじゆん か 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

まいにちすこ しゆうかん
毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

心と体のQ&Aコーナー

Q:「^{てんき}天気^{わる}が悪い^ひ日に、^{からだ}体が^{だる}だる^くくなったり^{あたま}頭^{いた}が痛^{いた}くなったりします。^き気のせい？」

A: ^{きあつ}気圧^{へんか}の変化^{による}によるものかも。
^{じりつしんけい}自律神経^{じょうず}が上手^{はたら}に働^{げんき}くと元氣^すに過^すごせますよ。

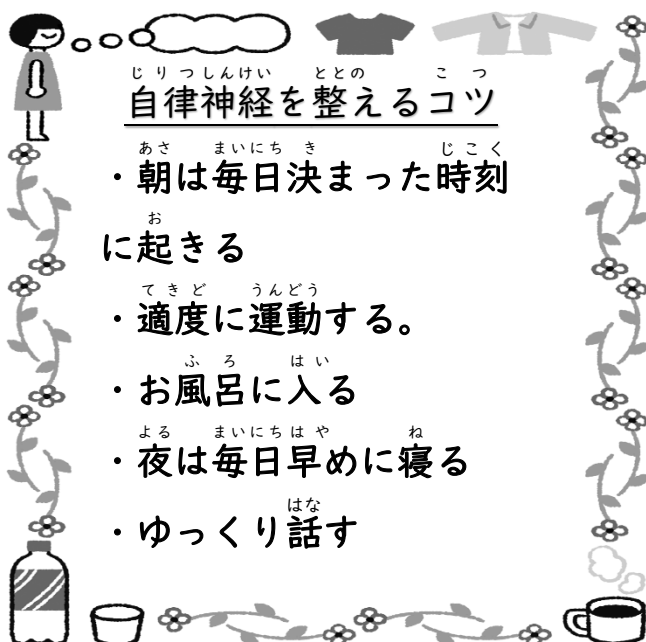
^{てんき}天気が^{くず}崩^{とき}れる時、^{きあつ}気圧^さが下^さがります。^{きあつ}気圧とは、^{くうき}空気が^{からだ}体^{じめん}や地^お面^{ちから}を押^おす力^{ちから}です。
^{わたし}私^{からだ}たちの^{きづ}体^{きづ}は^{そと}気^{そと}付^{くうき}かない^ううちに^{そと}外^{くうき}から^{そと}空^{そと}気^{そと}に^お押^おされて^おいます。^{きあつ}気^さ圧^さが^{そと}下^{そと}が^{そと}ると^{そと}その「外^おから^{ちから}押^{よわ}す力^{よわ}」が弱^{よわ}くなります。すると^お体^おが^おぼ^おわ^おと^おだ^おる^おく^おな^おった^おり、^{けっかん}血^{ひら}管^{ひら}が開^{ひら}いて^{ひら}しま^{ひら}って^{ずつう}頭^{ずつう}痛^{ずつう}を^{ひき}ひ^おこ^おし^おた^おり^おす^およう^おです。^{ひと}人^{ひと}は^{みみ}耳^{みみ}の^{おく}奥^{きあつ}で^{へんか}気^{きづ}圧^{きづ}の^{じりつしんけい}変^{じりつしんけい}化^{じりつしんけい}に^{はたら}気^{ひら}付^{けっかん}き、^{ひら}自^{ひら}律^{けっかん}神^ひ経^しの^し働^しき^しで^し開^しいた^し血^し管^しを^しぎ^しゅ^しっ^し引^しき^し締^しめ^して^しも^しと^しに^し戻^ししたり^しします。

梅雨時の体調不良に 注意しよう



^ず頭^ず痛^ず
^{からだ}体^{からだ}の^{だる}だ^さる^ささ
^{しよく}食^{しよく}欲^{しよく}不^ふ振^ふ
^{きふん}気^{きふん}分^おの^お落^おち^お込^おみ
など

^{じりつしんけい}自律神経^{ととの}を整^{ととの}えて^{ととの}お^{ととの}く^{ととの}と、^{てんき}天^{てんき}気^{わる}が^{わる}悪^ひい^ひ日^ひも
^{じょうず}上手^{からだ}に^{ちようせい}体^{ちようせい}を^{ちようせい}調^{ちようせい}整^{ちようせい}す^{ちようせい}る^{ちようせい}こ^{ちようせい}と^{ちようせい}が^{ちようせい}で^{ちようせい}き^{ちようせい}ま^{ちようせい}す^{ちようせい}よ。



^{じりつしんけい}自律神経^{ととの}を整^{ととの}える^{こつ}コツ

- ^{あさ}朝^{まいにち}は^{まいにち}毎^{まいにち}日^{まいにち}決^{まいにち}ま^{まいにち}った^{まいにち}時^{まいにち}刻^{まいにち}
- ^おに^お起^おき^おる
- ^{てきど}適^{うんどう}度^{うんどう}に^{うんどう}運^{うんどう}動^{うんどう}す^{うんどう}る。
- ^ふお^ろ風^{はい}呂^{はい}に^{はい}入^{はい}る
- ^{よる}夜^{まいにち}は^{まいにち}毎^{まいにち}日^{まいにち}早^{まいにち}め^{まいにち}に^{まいにち}寝^{まいにち}る
- ^{はな}ゆ^{はな}っ^{はな}く^{はな}り^{はな}話^{はな}す

【おうちの方へ】

◎体育着のサイズ

先日内科検診で聴診器を当てる際に体育着を少し浮かせる介助をしました。すると、半数以上の児童の体育着がかなり小さくなっていることがわかりました。着られないほどではないのですが、おそらく着替える時に苦勞しているのではないかと思います。普段お子さんが着ている姿を見ない体育着ではありますが、週末に持ち帰った際に、サイズの確認と必要に応じた買い替えをお願いします。（養護教諭の私自身もわが子の運動会でのピチピチの体育着姿に衝撃を受けた経験があります。）

◎5月の感染症状況

水痘（水ぼうそう）3名

◎受診のおすすめ（内科・耳鼻科・眼科）

内科検診、耳鼻科検診、眼科検診で受診のおすすめを受け取ったお子さんについては、水泳指導前に受診していただくようお願いいたします。疾患によっては水泳指導への参加を制限する必要があるものもあるので、医師の指示を記入してもらって提出していただくようお願いいたします。アレルギー性鼻炎の受診のおすすめは、耳鼻科校医が「現時点で症状があり治療の必要がある」と判断した児童に出されています。定期通院していて通院したばかりという方はその旨と医師の指示について保護者の方が記入していただいても構いません。