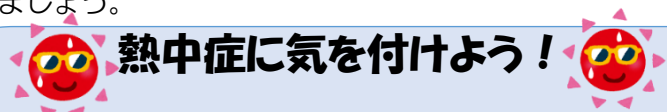


ほけんだより 2023年 6月

1年の流れは早いもので、あっという間に春が過ぎ「梅雨」の季節となりました。中々晴れない毎日に、外で遊びたくてうずうずしている子ども多いのではないのでしょうか。この時期は晴れて真夏のように暑い日もあれば、雨が降り半袖では寒い日もあります。衣服の調節をして、風邪を引かないようにしましょう。



熱中症に気を付けよう！

まだ6月だけど・・・もう熱中症？と思いましたか？熱中症は30℃を超えるような、汗をたくさんかく真夏になるものと思いがちですよね。しかし熱中症は、暑さに慣れていない今だからこそ、警戒する必要があります。

キーワードは「〇〇はじめ」

①暑くなりはじめに気を付けよう！

身体が暑さに慣れていないため、体温調節がうまくいかず熱中症になりやすい。

②運動しはじめに気を付けよう！

休日にゆっくり過ごした後、月曜日に学校でいきなり暑い中たくさん運動してしまうと、身体が適応できずに熱中症になりやすい。

対策→→

まずは30分程度の軽い運動から始めましょう。めまいや吐き気など、少しでも身体に異常を感じたら、すぐに休みましょう。



手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

6月4日～6月10日は、歯と口の健康習慣です。上の標語は、日本歯科医師会が定めた、今年度の歯みがき週間のテーマとなっています。

★歯が健康だと、身体も健康♪

様々な研究で、虫歯が少ない人・歯茎が健康な人は、虫歯が多い人や歯茎が不健康（歯周病）の人に比べて、年をとっても健康であるということがわかっています。

★歯を健康に保つポイント

- ①栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける
- ②何でもよく噛んで食べる
- ③食べたら歯をみがく
- ④歯科で定期健診を受ける
- ⑤虫歯を放置せずに治療する



つら～い、あせも・・・

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起きる症状で、細かく赤い発疹が出ます。汗をかいたらこまめに拭いて、皮膚を清潔に保つことが一番の対策です。かゆみのある時は冷たいタオルなどで冷やしてなるべくかかないようにしましょう。