

ほけんだより 6月

令和4年（2022年度）豊中市立刀根山小学校 保健室

新学期スタートから、あっという間に2カ月が過ぎました。新しい生活に慣れてくると、時間の経つのがどんどん速くなっていくようですね。1日1日を大切にすごしていきましょう！

また梅雨が近づき、すずしかったりむし暑かったり、服の調節も難しいですね。体調を崩しやすい時もあります。ハンカチ・水筒を忘れずに！マスクの予備も多めに用意しておきましょう！！



チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



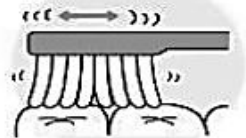
力を入れすぎない
ようにしよう



「はかり」で
確かめてみよう



歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…



そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？

いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、膝の裏側など、要注意！



コットンなど風通しの
よい素材の服を着る



汗をかいたら
こまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら
着替える



毎日、お風呂や
シャワーで清潔に

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

保護者の皆様へ

尿検査を残し、校医による検診はすべて終わりました。「結果のお知らせ」が届きましたら、専門医で診てもらうようお願いいたします。治療が終わりましたら、受診報告書を学校へ提出してください。