ほけんだより 6月号

小幡小学校
R4．6．1
No.3

５月の下旬から日中は汗をかく日も増えてきました。まだ暑さに体が慣れていないため，熱中症予防については引き続き励行していきますが，ご家庭でもこまめな水分補給，適度な休息をとるなどの予防をよろしくお願いいたします。また，朝晩との気温差がありますので，薄手の上着等が一枚あると安心かと思います。登校前に，服装をご確認お願いします。

６月の保健目標
「むし歯を予防しよう」
「梅雨時の衛生につとめよう」

～６月の保健行事予定～

日にち	行事	対象者
６月　８日（水）	尿検査二次	該当者のみ
９日（木）	眼科検診	全学年
１３日（月）	心臓検診二次	１年生の該当者のみ

体を慣らして熱中症を予防しよう

★暑熱順化とは

暑さに体を慣らし，夏の暑さに耐えられる体を作ることです。以前は６月くらいの時季から自然に暑さに慣れ，順化していくことができました。しかし，生活環境や気候の変化などにより，暑さの中で体を慣らしていく機会が減っています。だからこそ，積極的に心がける必要があるのです。

【温熱順化されていない体は・・・】
・汗の量が少ない　・なかなか汗がでない　・体の熱を発散しにくい
→熱中症になりやすい

★暑さに負けない体づくりのポイント

◎ぬるめのお湯（３８℃～４０℃くらい）で半身浴をすると汗腺の機能が，高まり，汗が出やすくなります。
◎体を動かしてこまめに汗をかくことが大切です。
◎早寝早起きで睡眠時間を十分にとり，バランスのとれた食事で体力をつける。

水泳学習がはじまります！

けがや事故がなく，安全に楽しく過ごせるように準備をお願いいたします。

◎爪切り・耳そうじをしましょう！

手の爪は，手のひらのほうからチェックして，爪が出て見えたら切るタイミングの目安です。友だちも自分も，のびた爪で傷つけないようにしましょう。足の爪も忘れずにお願いします。また，ときどき耳そうじをして，耳垢がたまっていないかチェックしましょう。

◎治療勧告をもらった人は病院へ！

かかりつけのお医者さんに診てもらうと安心です。特に耳鼻科・眼科は早めに病院に行って，治療を済ませておきましょう。

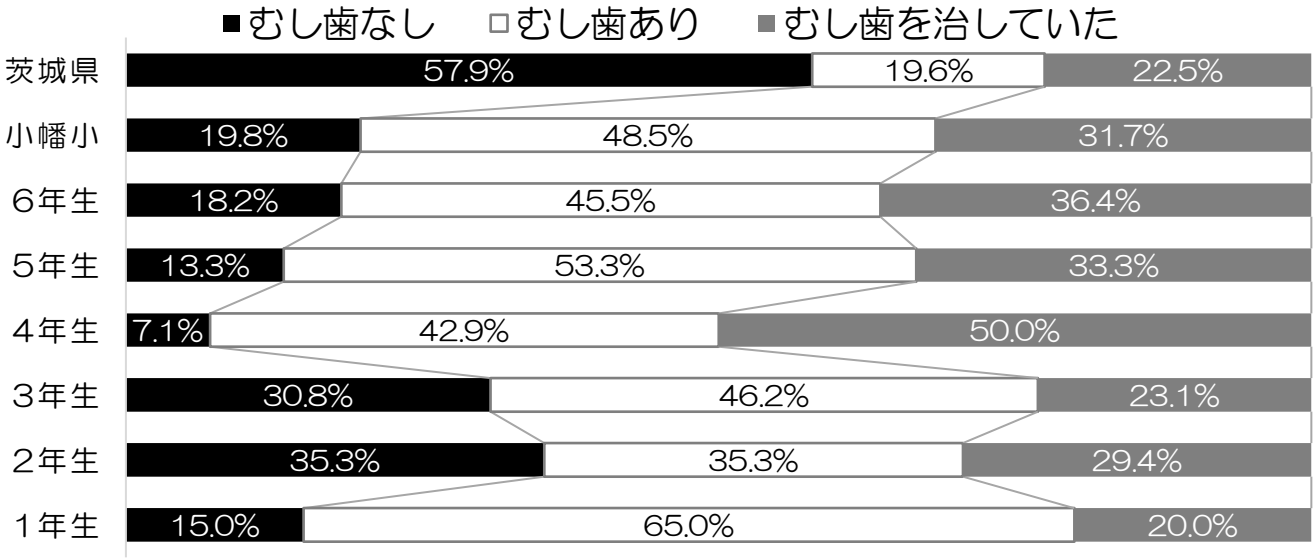
◎体調を整えましょう！

プールの前日は早く寝て，当日は必ず朝ご飯を食べて元気をたくさんためてきてください。また，朝は健康観察をしましょう。

◎水泳の道具に名前を書きましょう！

水泳学習が始まると，水着や帽子，タオル，下着の忘れ物・落とし物が出てきます。自分の持ち物にはしっかり名前がかいてあるかどうか確認しましょう。

小幡小歯科検診結果



今度の歯科検診結果です。茨城県（令和２年度結果参照）と比較して本校ではむし歯のある児童が多いという結果になっています。乳歯のむし歯だとしても，そのままにしておくと後から生えてくる永久歯に影響が出てしまいます。受診勧告をもらった方は，早めの治療にご協力お願いいたします。５月末現在で**16．7%**のお子様の治療が完了しています。治療が完了しましたら，受診報告書の提出をお願いいたします。