

ほけんだより 6月

はりまにししょうがっこうほけんしつ
播磨西小学校保健室

あつ 暑くなってきましたね。のどが乾く前に水分を補給するようにしましょう。水筒を忘れないように持ってきて下さいね。雨も多くなる季節です。校舎内で過ごすときは、廊下や階段を走らず、ゆっくりと時間に余裕を持って、行動するようにしましょう。天気が悪くて室内で過ごすとき、タブレットを使う人もいます。タブレットを使うときは姿勢に気をつけて、目を近づけ過ぎないようにして使用しましょう。タブレットから目までの距離は30cm以上離していると理想的です。

もうすこし、検診が続きます。予定を確認して登校してくださいね。





がつけんしんについて

6月検診日程

月 日 () 日

◆3日(月)眼科検診【3・4年生】

◆4日(火)耳鼻科検診【1・4年生】→耳掃除をしましょう

◆6日(木)尿検査二次→回収最終日です。

まだの人は忘れないように！
必ず提出してください。

◆色覚検査【4年生希望者】





むし歯になりやすい人
っているの？

はなら なる 歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯になりやすい人の特徴

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症

中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

