

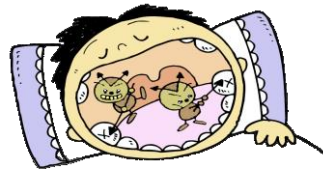
# ほけんだより 3号

令和4年5月31日 横浜市立本町小学校 保健室

これから梅雨の季節を迎えます。この時期は湿度が高く蒸し暑くなったり、肌寒い日があったりして、体調管理が難しい毎日です。また、ゴールデンウィークも過ぎ疲れがたまってくる頃でもあります。暑さに慣れないこの時期に熱中症の事故も増えてきます。水分をこまめにとるようにしましょう。

6月の保健目標

正しい歯みがきを  
身につけよう



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。この機会に歯と口の健康について考え、一生使う大切な歯と口が健康でいられるようにしましょう



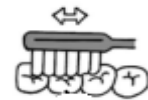
持ち方は、えんぴつの持ち方



毛先を歯にきちんとあてる



力を入れすぎないようにする(150gの力)



歯ブラシは1～2本ずつみがくように細かくうごかす。



## 梅雨の熱中症予防について



注意その1

### 梅雨の晴れ間で急に気温が上がったとき

この時期はまだ体が暑さになれておらず、効率よく汗をかくことができません。そのため、体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。

注意その2

### ムシムシして湿度が高い時

湿度が高いと、かいた汗が乾きにくく、熱が体にこもりやすくなっています。

「のどが渇いた」と感じたときは、体の水分がすでに足りなくなっている状態です。渇きを感じる前に水分をとることが大切です。休み時間には、必ず水分補給をしましょう。

