

ほけんだより 6月

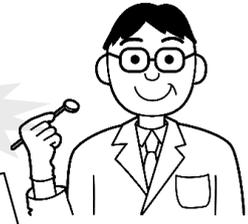
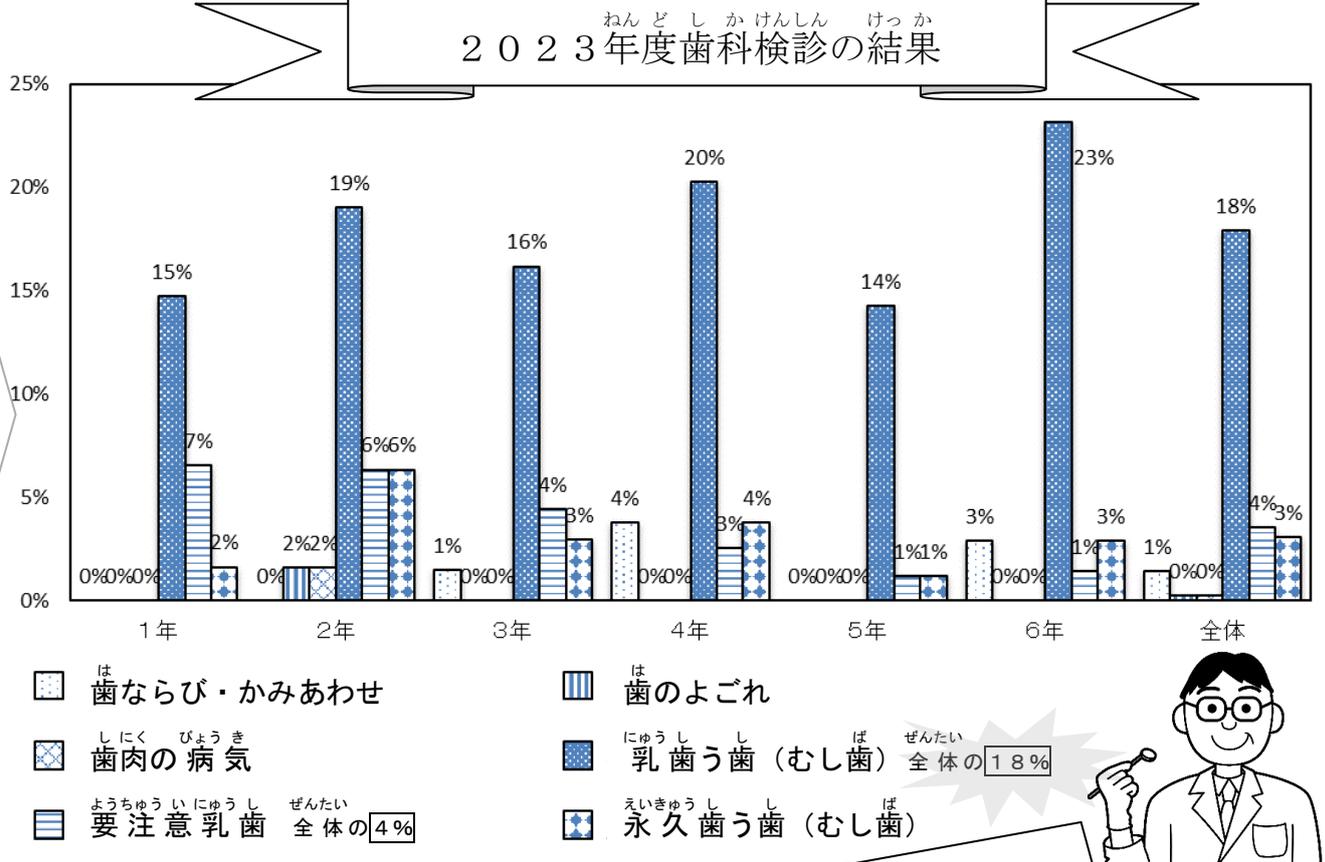
令和5年6月28日
 横浜市立山田小学校
 校長 藤原 明美
 養護教諭 末吉 美穂

は たいせつ 歯を大切にしましょう



6月は歯と口の健康月間です。おいしいものを食べるための元気な歯は、
 日々の手入れからです。歯を大切にできる生活についてぜひ考えてみてください。

「受診のおすすめ」をわたした人の割合(パーセント)



「むし歯があります」というお知らせをもらった人はできるだけ早めに歯医者さんに行って治療を始めましょう！

6月30日までにすべての健康診断が終了します。異常があった場合には「受診のおすすめ」を発行しております。すべての結果は健康手帳に記入して7月中にお渡しします。

プール学習を楽しく安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取る



朝ごはんをしっかり食べる



ソックスをセッしておく



体調を確認する

6月も下旬となり、気温が安定しない天気が続いていますね・・・
 「梅雨の晴れ間」や「梅雨明け」は熱中症が発生しやすいタイミングと言われています。
 体が暑さに慣れていないタイミングにやってくる突然の暑さが熱中症を引き起こします。

暑熱順化で暑さに強い体を！



「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。ポイントは無理のない範囲で「汗をかく」練習をすることです。汗をかいたら水分補給を忘れずに！

入浴

シャワーのみではなく、お湯につかりましょう。じんわり汗をかきましょう。



ウォーキング

早歩きで汗が出てくる程度のウォーキングがよいでしょう。

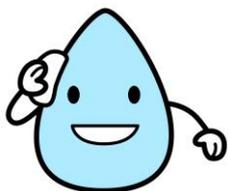


ストレッチ・筋トレ

室内では、筋トレやストレッチで軽く汗をかきましょう。



暑熱順化すると・・・



塩分濃度が低いサラとした汗をかくことができる。

体温上昇を察知して早めに汗をかき始める。

塩分が体の外に出すぎないので、体液のバランスが崩れにくくなる。

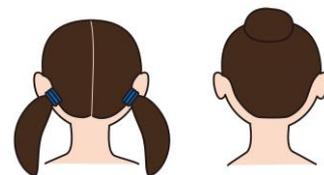


上手に汗をかくことができるようになると、水分補給をした時に、体の機能の回復もしやすいそうです。暑熱順化は、個人差はありますが、1週間ほどで完了するそうです。本格的に暑くなる前に、ぜひ試してみましょう！

暑い日は特に髪の毛を結びましょう！



長い髪を結ばずにおろしていると、首の周りに熱がこもってしまいます。衛生面でも、水泳の帽子や給食の帽子に髪の毛がしまいやすいように長い髪は必ず結んでみましょう。



首の周りの風通しが良いだけで体感温度が大きく違います。