

# ほけんだより 6月

令和5年6月5日  
大元小学校 保健室

あじさいの花がきれいに咲き、雨にぬれた大きな葉っぱがきれいに輝く季節になりました。雨の時期は、気温や湿度の変化が大きく、体調をくずしやすくなります。服装を工夫したり、しっかり睡眠をしたりして、体調管理を心がけましょう。

雨やくもりの天気が続きやすい6月。気温や湿度が上がり、むし暑さを感じることも多くなります。晴れていなくても湿度が高かったり、風とおしがよくないところにいたりすると熱中症になることがあります。熱中症を予防するために気を付けてほしいことをお伝えします。

## ★水分をとる



のどがかわいたなと思ったときは、脱水症状のサインです。こまめに水分をとるようにしましょう。外に出た時、外から戻った時は水分をとるようにしましょう。

## ★ぼうしをかぶる



ぼうしをかぶって直接日光に当たらないようにすることが大切です。日差しからの熱を防ぎましょう。

## ★しっかり寝る



睡眠時間が足りないと、体温のコントロールがむずかしくなり、熱中症になりやすくなります。しっかりと寝て、体を休めるようにしましょう。



6日(火) 内科検診(2BCD)

13日(火) 尿検査(2次、未提出者)



## 「メディアコントロールにチャレンジ週間」が始まります!

6月21日(水)～27日(火)までメディアコントロールチャレンジ週間です。保健委員会のみんなで平日のメディア使用時間を2時間までにするというめあてを決めました。みんなでがんばりましょう!

あいた時間に、大元学習、読書、ストレッチなどをして過ごしてみよう!



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

人間の歯は、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生えかわります。1度生えかわった歯は、生えかわることはありません。むし歯や歯ぐきの病気(歯周病)にならないために、いねいな歯みがきをしましょう!歯をみがくといいことがいっぱいありますよ。



## 保護者の方へ

### 【受診のお知らせについて】

健康診断が終わり次第、検診結果や治療指示のお知らせを渡しています。早めの受診をお願いします。受診が終わりましたら、学校へ治療指示の用紙をご提出ください。よろしくお願いします。