

# ほけんだより

川下小学校保健室 6月



梅雨時にかかり、雨や曇りの天気が続くやすい6月。気温も湿度も高め、じっとり、ジメジメと蒸し暑さを感じる事が多くなりました。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ると熱中症になる危険があります。

でもその一方で『梅雨寒』という言葉があるように、雨や曇りの日には思ったより気温が下がることもありますので体調をくずさないように気をつけましょう。また、梅雨の晴れ間などに急に温度や湿度が上がったときも、熱中症が起こりやすくなります。こまめに水分をとる、帽子をかぶるなどの対策を忘れないようにしましょう。もちろん、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事もおかせません。夏の暑さに今から備えましょう！

## 「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

### 1 環境・気象条件を把握



### 2 こまめに水分+塩分補給



### 3 服装をチェック



### 4 体を暑さに慣らす



### 5 体調を整える



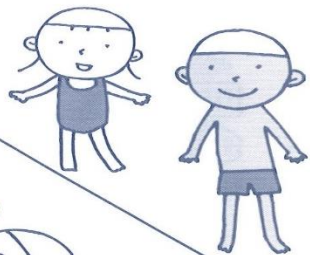
### 6 具合が悪いときは早めに対処



## もうすぐプール学習がはじまります

### プール学習での約束

- 睡眠をたっぷりとり、朝ごはんをちゃんと食べてくる
- 爪切りや耳のそうじをすませておく
- プールに入る前に準備運動をしっかりする
- プールの中では、ふざけない
- 体調の悪い人は無理をして泳がない
- プールの前後には、シャワーで体をよく洗い流す



健康診断の後、眼科や耳鼻科への受診をすすめられた人は、プール学習が始まる前に病院に行っておきましょう。

## 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯にきちんとあてよう

力を入れすぎないようにしよう

「はかり」で確かめてみよう

みがく力の目安は 150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、こざざみに動かそう

みがきににくいところは…

前歯のうらなどは

奥歯などは

歯と歯の間などは

「かかと」で 「つま先」で 「わき」で



## 食中毒



### 手洗いで食中毒を防ごう

食中毒を防ぐためには、手洗いが大切です。正しい手洗いの仕方をおぼえておきましょう。

### △正しい手の洗い方▽

- 手のひら、手のこうを石けんで洗う。
- 指を1本ずつ、ていねいに洗う。
- 指のまとも洗う。
- つめの間を洗う。
- 手首を洗う。
- 石けんが残らないように、水で洗い流す。
- 清潔なハンカチで手を拭く。

親指のつけね、手首、指のつけね、つめの間は洗い残しがないように、注意しようね！

