

ほけんだより 6月

令和6年5月31日 葛城市立當麻小学校 保健室

1年間でお昼の時間が1番長い日のことを「夏至」といいます。2024年は6月21日です。この日を境に、お昼の時間が少しずつ短くなり、この時期を過ぎると本格的に夏が始まります。季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、「はやね・はやおき・朝ごはん」を心がけて、元気に過ごせるようにしましょう。

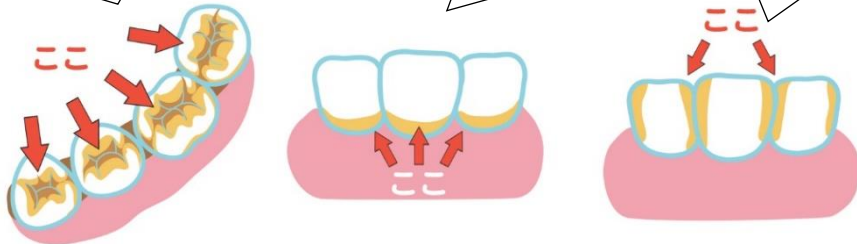
おぼえよう!

歯のみがき残しやすいところ

奥歯のみぞ

歯と歯ぐきの間

歯と歯の間



歯科検診の結果、むし歯のあった人は全校で36人でした。むし歯は放っておいても治ることはありません。歯が痛くなくても、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。また、歯垢(歯についている白くてベタベタしたもの)が残っている人や、歯肉が腫れている人もいました。みがき残しがなく、朝・昼・夜の歯みがきを丁寧にしましょう。

今月の保健目標

歯を大切にしよう

6月の保健行事

3日(月)	体重測定(1~3年)
4日(火)	尿検査(1回目)
7日(金)	体重測定(4~6年)
13日(木)	尿検査(再検査)

尿検査の日程が
決まりました!

プールのやくそく：みんなのあんぜんのために

プールサイドを走らない プールにとびこまない ふざけない・さわがない



楽しいプール学習にするために...

- 早く寝て、すいみんを十分にとりましょう。
- 朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。
- 体調が悪いときは無理をしません。
- 手足の爪は短く切っておきましょう。
- 耳掃除をしておきましょう。

しんどくなったり、寒くなったりしたら
近くの友だちや先生に言いましょう。

つかれたらむりをしない



梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意

熱中症に注意

事故やケガに注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

ねっちゅうしょう よほう 熱中症を予防しよう！

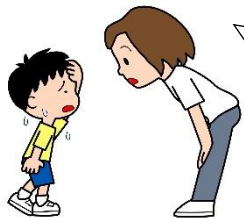
ねっちゅうしょう
熱中症にならない
ために守ってね！

わたし たいおん あ あせ だ ひ ねつ そと に
ふだん 私 たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃が
したりして、自然に体温調節をしています。この 働きがうまくいなくて、からだの中に
ねつ ねっちゅうしょう
熱がたまっていくのが「熱中症」です

ちゅうい 注意		てきど すいぶんほきゅう こころ 適度な水分補給を心がけましょう。
けいかい 警戒		うんどう かつどうちゅう きゅうそく すいぶんほきゅう 運動などの活動中は、こまめに休息と水分補給。 はげ うんどう やく ぶん きゅうそく 激しい運動は約30分おきに休息。
げんじゅう 嚴重 けいかい 警戒		はげ うんどう ちゅうし せっきよくてき きゅうそく すいぶんほきゅう 激しい運動は中止、積極的に休息と水分補給をす る。
きけん 危険		がいしゅつ さ うんどう ちゅうし 外出はなるべく避け、すべての運動を中止。

お知らせ

あつ しずう けいそくき うんどうじょう たいいくかん お はか けっか
暑さ指数をはかる計測器を運動場と体育館に置いて、計っています。結果は、
しょうこうぐち ひょうじ だいじ けいそくき き さわ
昇降口に表示しています。大事な計測機器なので、触らないようにしましょう！



せんせい い
こんなときは先生に言いましょう

- ★何だか体がだるい
- ★頭がいたい
- ★めまいや立ちくらみがする
- ★気持ちが悪い など

ぼうし 帽子をかぶって レスキュー

ぼうし
外に行くときは帽子をかぶろう！

れいきゃく ひ
冷却 からだを冷やす

すいぶん すいぶん
水分 こまめに水分をとる

キュー

きゅうけい すず ぼしょ やす
休憩 涼しい場所で休む



7つのまちがいをさがそう！

