

ほけんだより 6月

6月になり汗ばむ日も増えてきましたね。保健室にも、体調をくずして来室する人が増えています。暑さにまだ慣れていない今の時期は、熱中症にかかる危険性が高まります。登校前にしっかりと水分を摂っていますか？睡眠時間は十分とれているでしょうか？規則正しい生活や自分でできる暑さ対策をして、今の季節を乗り切りたいですね！

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



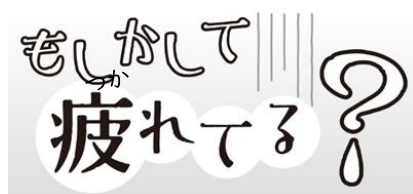
汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。



つかれていませんか？



新学期が始まって2ヶ月が経ちました。新しい環境での生活を頑張った疲れが、体と心に出てきている人もいないのでしょうか。頑張りが過ぎて休息が必要なとき、体や心が「ちょっと休んで」のサインをくれます。あなたは大丈夫ですか？おうちの人と一緒にチェックしてみましょう。誰かに話を聞いて欲しいとき、ぜひ、保健室を利用してみてくださいね。



つらいときは、「だれかを頼る」ことも大切です。自分が話しやすいまわりの人に相談してみましょう。例えば…

- おうちの人 ●友達 ●担任の先生 ●保健室の先生
- スクールカウンセラー ●スクールソーシャルワーカー

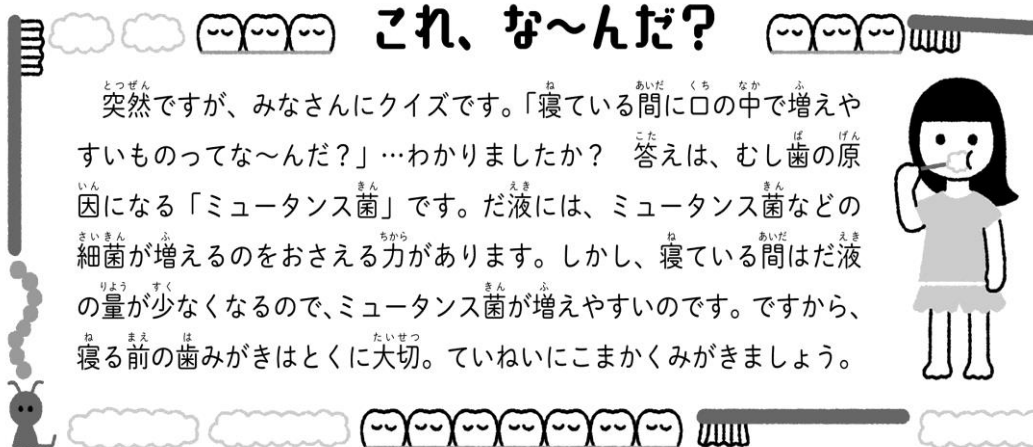


- からだ
- ☐ 食欲がない
 - ☐ ぐっすり眠れない
 - ☐ お腹がいたい
 - ☐ 頭がいたい



- 心
- ☐ やる気が出ない
 - ☐ 落ち込むことが多い
 - ☐ 集中できない
 - ☐ あせりや不安がある

今月の保健目標は『歯を大切にしよう』です。
 近年、美園小では、みがき残しによってむし歯になりかけていたり、歯を支えている歯肉が炎症を起こして健康ではない状態（歯肉炎）になっている人が増えています。歯みがきの授業や児童保健委員会による歯みがきチェック週間もあります。自分のみがき残しに注意して、正しく丁寧に歯みがきをしましょう。



すいえいがくしゅう 水泳学習がはじまります!



【保護者の皆様へお願いとお知らせ】

6月中旬頃から、水泳学習がはじまります。水泳学習で、健康において配慮が必要な場合は、事前に連絡帳やお電話で担任または保健室まで御連絡をお願いします。

また、すでに配布している健康診断の疾病通知ですが、疾病によっては症状が悪化してしまうこともあります。お早めにかかりつけ医まで受診いただき、学校まで結果の御提出をお願いいたします。

水泳学習の前に、体調不良を訴えた場合や、怪我で出血がある場合、水泳学習を見学していただくこともありますので御承知おきください。

健康チェック



準備は念入りに



プール 楽しむために

暑さに注意



バディを組もう

