

# ほけんだより6月

宮西小学校 保健室

令和6年6月1日

夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごせるように準備しておきましょう。



## ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動



をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

## むし歯になりにくい人は?



オレはむし菌菌。こんな人には近づきたくない!



★ しっかり歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子をあまり食べない人

- 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯周病やむし歯を予防して、歯を守る習慣をつくりましょう。この機会に、普段の歯みがきを振り返ってみてください。
- よく噛むとむし菌菌をやっつける唾液がたかき出ます。
- 歯ブラシだけでは落ちにくいよごれには「デンタルフロス」が効果的です。
- 定期的に歯医者で診てもらうこともおすすめです。



プールがはじまります。

## プールの前の日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか?
- たくさん寝ましたか?
- 忘れ物はありませんか?
- 爪は短く切りましたか?

