6月 ほけんだより

２０２３年６月　　楠根小学校　保健室

少しずつ夏に近づいてきているのか、暑い日が続いています。これからの時期、暑くなる日は熱中症に気をつけましょう。

また、もうすぐ梅雨に入ります。梅雨に入ると気温とともに湿気も上がります。じめじめしていると気持ちもなかなか晴れませんが、体調を崩さないように日頃から早寝・早起きを心掛けて、生活リズムを整えましょう。

梅雨の時期も健康に過ごすために

今のところ、６月中旬には梅雨入りすると予報されています。梅雨の時期は雨が多く降り、湿気が高いので、体の不調を感じる人もいます。

熱中症に注意

まだ暑さに慣れていないこの時期は、リスクが高いです。また湿度も高く、雨上がりの晴れた日は熱中症になりやすいです。こまめな水分補給や、生活リズムを整えて気を付けましょう！

食中毒に注意

菌が繁殖しやすい時期です。みなさんにできることは「菌をつけない」＝「手洗い」です。ご飯を食べる前は必ず手を洗いましょう。他にも「菌を増やさない」＝「食べ物の保冷」や、「菌をやっつける」＝「生で食べず、加熱調理する」などがあります。

寒暖差に注意

蒸し暑い日もあれば、肌寒い日もあります。セーターを持って来たり、肌着を着たりして、風邪をひかないよう気をつけましょう。

お口の中は健康ですか？

６月８日（木）は歯科検診です

朝、歯みがきを忘れないようにね！

歯の健康チェック！　★いくつあてはまるかな？

- □ 毎日朝・夜は必ずはみがきをしている
- □ おやつは決まった時間に食べている
- □ 歯ぐきは引き締まったピンク色をしている
- □ はみがきをして、歯ぐきから血は出ない
- □ ３０回ぐらい噛んでから、飲み込むようにしている
- □ 歯科検診でむし歯がある、歯垢があるなど言われなかった
- □ 早寝、早起きをしている

☺チェックできる項目が多いほどお口の中は健康です。
反対にチェックできる項目が少なかった人は、できなかった項目を意識して健康に過ごせるように心がけましょう。

今月の保健室前の掲示は・・・お口の中の健康について

口の中が健康でないときってどんな状態か、こういうところに気を付けようなど・・・

他にも、歯みがきでみがき残しの多いところも載せています。ぜひ、保健室前に来て、お口の健康のこと知ってくださいね。

水泳が始まります！

健康診断で結果のお知らせをもらった人は、水泳が始まるまでに、悪化しないためにも治療しておきましょう。
健康上何か配慮が必要な人は「水泳学習参加」の用紙に必ず記入して提出していただくよう、お願いします。