

ほけんだより



令和8年6月1日
川口市立辻小学校
保健室

雨の日が続く梅雨の季節になりました。また、だんだんと気温が上がってきて、暑いと感じることが多くなっていると思います。気温と湿度が高くなることで、体調をくずしやすくなります。服装に注意し、病気にならないように気をつけましょう。また、プールが始まると、いつもより疲れやすくなります。体調管理には十分気をつけて、元気に過ごしましょう。

<p>6月の保健目標</p>
<p>歯を大切にしよう</p>

辻っ子 歯と口の健康週間(6/4~10)



歯と口の健康コンクール受賞作品
 入選【ポスター】

入選【標語】

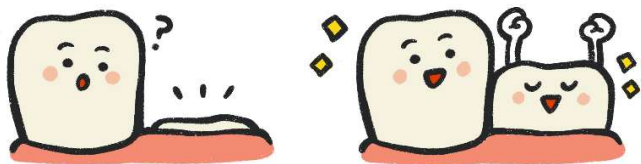
他にもすてきな作品がたくさんありました。
 春休み中の標語への取り組み、ありがとうございます。
 ございました。

歯みがきで歯を守ろう!

辻っ子歯と口の健康週間にあわせて、歯みがきカレンダーとカラーテスターを配ります。歯みがきカレンダーには、歯みがきをした回数で色をぬり、毎日3回の歯みがきを心がけましょう!

カラーテスターは、歯みがきをしてもよごれが落ちていない、みがき残しのある場所を赤く染める薬です。赤くなったところに特に注意して、すみずみまでていねいに歯みがきをしましょう!

※保護者の方へ
 お手数をおかけしますが、ご家庭での実施にご協力ください。詳細はカラーテスターと一緒に配付するプリントをご覧ください。



.....おうちの方へ.....

健康診断が終わり、受診報告書の提出にご協力いただきありがとうございます。内科・耳鼻科・眼科検診で受診のすすめが出ている場合には、プール前の早めの受診をおすすめしています。
 ※感染性疾患が疑われる場合は、未受診ですとプールに入ることができません。

内科・目(眼科)・耳鼻科(2年・抽出者)検診の結果は全員、色覚検査(4年)は異常のあった場合のみお渡しています。異常がない、または経過観察の場合には普通紙で、受診をおすすめする場合には、色紙(内科・耳鼻科(2年・抽出者):ピンク、歯科:黄色、目(眼科):水色)でお渡しています。ご確認ください。

5月にプール開きがあり、楽しみにしていた人も多い水泳の授業が始まりました。



楽しく、健康に授業ができるように、生活習慣を見直し、体調を整えておきましょう！

• 前の日は早く寝て、体を休めよう。

• 朝ごはんをしっかりと食べよう。

• 手足の爪を短く切っておこう。

• 当日の朝、健康チェックと体温測定をして、体調が悪い場合は無理をしないようにしましょう。

• 耳、鼻、目の病気がある人は、早めに治しておこう。



はや 早めにねる



きちんと朝ごはん



つめは短く切る

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。

熱中症予防のポイント

○早寝・早起き・朝ごはんなど、生活リズムを整えましょう。

○体育などでたくさん体を動かすときは、なるべくマスクを外しましょう。

○水筒の中身の補充は水道水、もしくは、もう1本水筒を用意しましょう。そして、こまめに水分補給をしましょう。

○外で活動するときは帽子をかぶりましょう。

WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？ WBGTとは、暑さ指数

のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

