



保健だより 6・7月号



高岡市立国吉義務教育学校保健室 令和5年6月発行

蒸し暑い季節になってきました。梅雨の晴れ間や梅雨明けは熱中症になりやすいと言われていま
す。徐々に暑さに体を慣らし、夏を元気に過ごしましょう。

6・7月の保健目標

- (6月)・歯と口の健康を考えよう
- ・衛生に気を付けよう
- (7・8月)
- ・夏を健康に過ごそう
- ・病気を治療しよう

6・7月の保健行事

- ・6/2(金)~5(月) とやまゲンキッズ作戦 (前期)
- ・6/5(月)~8(木) " (後期)
- ※後期課程は学校で実施します。
- ・6/10(土)・11(日) おうちで歯のカラーテスト

◆そろそろ熱中症の対策を

梅雨どきから梅雨明けの時期にかけて、熱中症が起りやすくなります。湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を暑さに慣らしていくために、次のことに気を付けてみましょう。

<p>①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。</p> 	<p>②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。</p> 	<p>③軽装(風通しのいい服装)を心がける。</p> 	<p>④汗で失った水分をしっかり補給する。</p> 
--	--	---	---

また、熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良等もあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておいてくださいね。

◆「汗をかいたらふく」「下着」「着替え」ですっきり!

6月は雨の多い時期で、気温が高くなるだけでなく湿度も高くなり、汗をたくさんかきます。そのままにしておくと、ベタベタして蒸し暑く感じたり、逆に体が冷えてしまったりするので、汗をかいたらすぐにタオルやハンカチでふきとることが大切です。

そして、下着を付けることも大切です。下着は、皮ふと服の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれます。また、下着をこまめに着替えることで、下着の働きがキープでき、清潔に過ごすことができます。

本校の児童生徒の中に、暑いからという理由で下着を着ていない人を時々見かけますが、下着を着た方がさわやかに過ごせますよ。



下着を着た方が、夏は涼しく、冬は暖かく感じるよ!

◆お知らせ



○水分と汗ふきタオルを持たせてください

これから熱中症が心配になる季節がやってきます。気温や体重に応じた水分（基本的にお茶か水）を持たせてください。もし学校で水分が足りなくなった場合、水道水を飲んでもよいこととしています。（水質検査を行っています。）

また、汗をたくさんかくため、ハンカチやタオルを持ってきておいてください。

○歯と口の健康週間の取組について

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。9日（金）にカラーテスターを配付しますので、歯をきれいにみがけているか、家庭でチェックしましょう。

また5年生は、全国歯みがき大会に参加します。（学級でDVDを見て学習します）歯ブラシやワークシート等を持ち帰りますので、学習の内容について、また話題にしていただければと思います。

○健康診断の結果を確認してください

7月中に、「健康の記録カード」を渡しますので、健康診断の結果について確認をお願いします。

◆プール学習が始まります



7月3日（月）はプール開きです。安全で楽しい水泳学習になるように、毎朝の健康観察をお願いします。プール学習期間は、以下の項目について健康チェックをお願いします。

前期課程の3～6年の児童へは、6月30日（金）にプールカードをお配りします。プール学習がある日は、プール入水の可否についてもお知らせください。

- ・朝食を食べてきましたか
- ・爪は短く切ってありますか
- ・目が赤くなっていませんか



- ・皮膚に発疹はありませんか
- ・耳は痛くないですか
- ・じくじくした傷は



ありませんか



- ※皮ふ、耳、鼻、目の異常や疾患がある場合は、入水の可否について主治医に相談してください。
- ※キズバンが必要な、じくじくした傷がある場合は入れません。
- ※ヘアピン、ミサガ等を付けている人は、取ってから入りましょう。