

# ほけんだより 6月



御前崎小学校  
保健室

6月に入り、梅雨を迎えました。これからは気温や湿度が高くなり、熱中症にも注意が必要な時期です。規則正しい生活や十分な水分補給を心がけ、元気に過ごしてほしいと思います。今後もお子さんの健康づくりへのご理解とご協力をお願いいたします。

## ねんせい し かしどう 1、2年生 歯科指導がありました



みなさんは、毎日きちんと歯を磨いていますか？6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」でした。歯科衛生士の鈴木さんをお招きし、1、2年生に歯科指導をしていただきました。



「歯の王様」と呼ばれる6歳臼歯について学習しました。6歳臼歯は、一番最初に生えてくる大人の歯と言われ、食べ物をしっかり噛むために必要な歯ですが、奥に生えていてみがきにくく、むし歯になりやすい歯でもあります。鈴木さんから、6歳臼歯を健康に保つための歯みがきの仕方を教えていただき、毎日の歯みがきの大切さについて考えることができました。

### は ～歯みがきのポイント～



かがみ 鏡を見てみがくよ♪

みがく 順番を決めるといいよ♪

えんぴつ 持ちでやさしくみがくよ♪

食事のあとは歯みがきを忘れずに！

いい歯でいい笑顔



# 梅雨

## でも油断は禁物！！

## 熱中症



熱中症は真夏の暑い日に起こるイメージがありますが、実は梅雨の時期にも注意が必要です。梅雨は気温だけでなく湿度も高くなるため、汗をかいても蒸発しにくく、体の中に熱がこもりやすくなります。また、雨の日が続いて体が暑さに慣れていないことも、熱中症の原因の一つです。「まだそれほど暑くないから大丈夫」と思わず、早寝・早起きや朝ご飯をしっかりと食べるなど、規則正しい生活を心がけましょう。

熱中症は突然起こるだけでなく、少しずつ体調の変化として現れることもあります。頭が痛い「気分が悪い」「体がだるい」など、いつもと違う様子があるときは無理をせず、先生やおうちのの人に知らせましょう。体調を整えて、じめじめした梅雨の時期も元気に過ごしましょう。

### 夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり汗をかくこと



毎日、少しずつでも運動しよう



お風呂でしっかり湯船につかり



汗をかいたらこまめに水分補給



### やる気が出ないときは…

やらなければならないことがあるのに、やる気が出ない…。誰にでもあることですが、ず～っとやる気が出ない状態が続くのは困りますね。そんなときは、こんな方法を試してみませんか。やる気が出てきたら、自分を褒めてあげましょう！

- 楽しいことを考える（お楽しみリストを作る）。
- とりあえず、体を休ませる（昼寝をする、お風呂に入る）。
- お気に入りのおやつを食べる。
- 「やるぞ、やるぞ、やるぞ！」と自分を励ます。

