

# ほけんだより 6月

令和6年6月3日 枚方市立中宮小学校 保健室

だんだんと気温が上がっているなか、雨の日が続く梅雨の季節となりました。季節の変わり目は、気温や天気の急な変化に体が追いつかず、体調をくずしてしまうことがあります。ムシムシとした暑さにも負けないよう、健康的な生活を心がけ、強いからだを作りましょう！

## 「わたし（ぼく）片頭痛やねん」という子

お天気が良くない日は「頭痛い」と保健室に来る人が増えます。気圧の関係でしょうか。「天気の良いと言われた」「家族もよく頭痛がおきるから」「片頭痛やねん」と、原因もわからないまま、とりあえず市販のお薬を飲む・・・というのはあまりおすすめしません。学校や授業をおやすみするほどの頭痛が何度も起こる人は、一度病院で診てもらいましょう。また、睡眠不足やスマホ・ゲームのやりすぎも頭痛を起こしやすくなりますから、自分の生活習慣を振り返ってみることも大切です。おうちの人とも相談してみてくださいね。

今日から始める  
**夏の準備**

**汗をかく**  
軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

**暑さに慣れる**  
早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

### もうすぐプール学習が始まります

#### 泳ぐ前に...

- 前日はしっかり眠る
- 朝、健康観察をする
- 準備体操はしっかりと
- 手、足のつめを切る
- 先生の話をよく聞く

#### 泳いでいる時は...

- プールサイドは走らない
- 具合が悪くになったら先生に言う
- いたずら禁止

## ⚠️ プールでも、注意してほしい熱中症 ⚠️

プールは涼しいから大丈夫、そう思っていないですか？屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないのでお日様が当たる場所はかなり高温になります。また、体操服よりも裸の部分が多いので、日差しや反射した熱を直接受けてしまいます。さらに、人のからだは水の中でも汗をかき、脱水症状を起こします。冷たい水に浸かっているからと油断せず、こまめな水分補給と規則正しい生活を心がけ、引き続き熱中症を予防しましょう。

## みがかき残しやすい場所とみがかき方

- 奥歯のみぞ: 毛先を水平にあてる
- 歯と歯ぐきの境目: 毛先を斜めにあてる
- 歯と歯の間: すき間に毛先が届くように、デンタルフロスも使おう
- 歯並びがデコボコしているところ: 縦にして、1本1本みがく

参考: (株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」より引用 イラストや写真の二次利用はお断りいたします。