ほけんだより6月

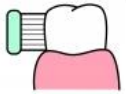
磯島小学校保健室　令和5年6月

6月は気温の変化が激しく、体調を崩しやすい時期なので注意が必要です。汗をかいたらハンカチで拭く、少し寒くなれば上着を着るなど、自分でうまく調節しましょう。

5月には歯科検診がありましたね。自分の歯は、どんな状態でしたか？乳歯がぬけて生えてきた永久歯はこれからみなさんと一生付き合っていくものです。大事にしてくださいね。

6月4日～10日は　はの衛生週間

正しい歯みがきのおさらいをしましょう！



歯ブラシは横から歯にまっすぐあてる

細かく、やさしい力で1箇所20回みがく

歯ブラシはえんぴつと同じ持ち方

みがき残しに注意！

奥歯のみぞ

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯のあいだ

続けよう！　むし歯になりにくい生活習慣

食後の歯みがき

ゆっくりよくかんで食べる

甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

熱中症は暑い夏にだけなるもの？いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も注意が必要です！なぜなら、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。熱中症は予防が一番大事です！

熱中症になりやすい人

- こども、高齢者
- 暑さに慣れていない人
- 普段から運動していない人
- 体調不良の人（睡眠不足、かぜぎみ、下痢など）
- 朝ご飯を食べていない人

熱中症にならないためにみんなができること

- のどがかわいていなくても、こまめに飲み物を飲む。
- 軽装（風通しのいい服装）を心がける
- 暑くてしんどいときは無理せずに休憩する。
- 朝、昼、夜しっかりご飯を食べて体力をつける。
- 夜はしっかり寝る。
- 外で遊ぶときは帽子をかぶる。

熱中症予防　日頃からのこころがけ

規則正しい生活で体調管理

水分はこまめに、回数を多めにとる

運動するときはこまめに休憩を

体調の悪いときはむりに運動しない