

# ほけんだより6月号

たかまつしりつおおたみなみしょうがっこう  
高松市立太田南小学校

梅雨の季節がやってきましたね。湿度が高いと熱中症にもかかりやすくなるため、夏に向けて体調管理に気をつけましょう。また、雨で外遊びがあまりできないため、教室で過ごす時間が増え、校内でのけがも多くなります。廊下もよく滑るので、落ち着いて行動するようにしましょう。

6月からは水泳学習が始まります。それまでに健康面で気になることを治しておいたり、プールでの約束をしっかりと確認したりしながら、安全に楽しく水泳学習ができるようにしましょう。



## プールに入る前の約束

- つめきり、耳そうじをしておく。
- 早寝・早起きをして、朝食を食べてくる。
- 目・耳・鼻の病気をなおしておく。
- 忘れ物がないように準備する。



## 水泳学習の時の約束

- プールに入る時はしっかり準備運動をする。
- ハンカチやタオルの貸し借りはしない。
- プールの前後はきちんとシャワーをあびる。



6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…？

## 食中毒に注意

- つけない**  
手・調理器具・材料をよく洗う
- ふやさない**  
調理したものは早めに食べる
- やっつける**  
食べ物にきちんと火を通す



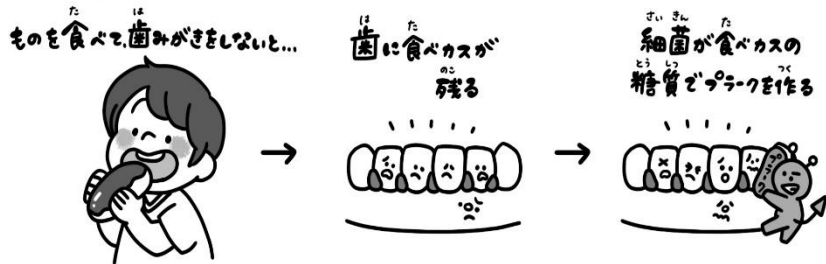
みなさん、食事の後はしっかり歯みがきができていますか？永久歯は一度抜けると生えてきません。また乳歯も気をつけなければ永久歯に影響が出てしまいます。歯を大切にしましょう！歯の健康は体の健康につながります。ていねいな歯みがきを心がけましょう★

【お家の方へ】

歯ブラシは、定期的に変換をお願いします。歯ブラシのサイズが大きいお子様を見かけます。子ども用のものか、毛先が小さい物を使用するようにお願いします。

むし歯・歯周病の原因

プラークはこうやってできる！



そのため、食後の歯みがきがとても大切です！

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って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。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- 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。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



がつ ほけんぎょうじ 6月の保健行事



日	曜日	行事
6	火	耳鼻科検診(2年、5年3・4組) 13:00～
8	木	内科検診(4年) 12:50～
9	金	歯科検診(2年) 13:00～ 再検尿
13	火	内科検診(1年) 13:00～
14	水	歯科検診(5年1・2・3組) 13:00～
16	金	歯科検診(4年) 13:00～
20	火	内科検診(3年) 13:00～
29	木	内科検診(2年) 12:50～