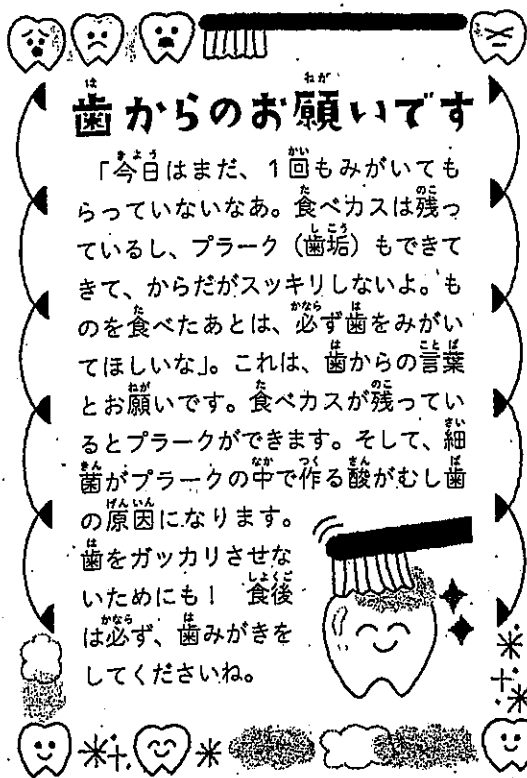


ほけんだより 6月

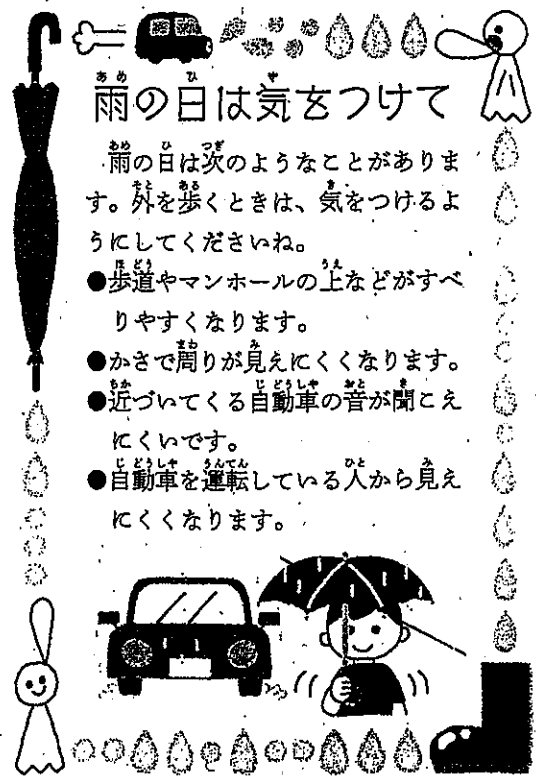
保健委員 2年4組 22番 中川士汰
25番 西村采花

梅雨に入ります。朝と夜の気温差が大きいので、体調管理に気をつけましょう！ 気がゆるんで"きて、ケガ"をしないようにしましょう。ケガ"=気をつけて生活しましょう！！



歯からのお願いです

「今日はまだ、1回もみがいてもらっていないなあ。食べカスは残っているし、プラーク（歯垢）もできてきて、からだがスッキリしないよ。ものを食べたあとは、必ず歯をみがいてほしいな。これは、歯からの言葉とお願いです。食べカスが残っているとプラークができます。そして、細菌がプラークの中で作る酸がむし歯の原因になります。歯をガツカリさせないためにも！ 食後は必ず、歯みがきをしてくださいね。



雨の日は気をつけて

雨の日は次のようなことがあります。外を歩くときは、気をつけるようにしてくださいね。

- 歩道やマンホールの上などがすべりやすくなります。
- かさで周りが見えにくくなります。
- 近づいてくる自動車の音が聞こえにくいです。
- 自動車を運転している人から見えにくくなります。

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、梅雨とき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨ときは、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、体をしていくために、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と補給する。

