

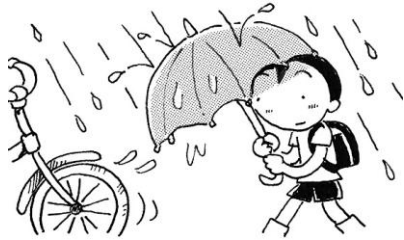
ほけんだより

6月

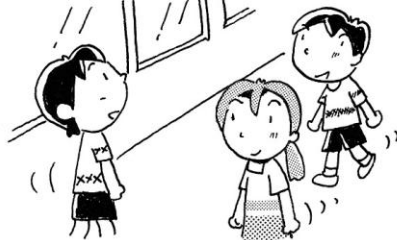
保健室

運動会も終わり、いよいよ梅雨の季節がやってきました。今年は天候不順で、いつまでも寒かったり急に暑くなったりと、激しい気温の変化に体調をくずしている人もたくさんいるようです。これからどんどん暑くなり、水泳も始まります。体調の良い日は外で体を動かしながら、少しずつ暑さに体をならしていきましょう。

梅雨の季節、こんなふうにご過ごしませう！



車や自転車に注意しよう！



ろうかはゆっくり歩こう！



晴れの日には元気に遊ぼう！



からだを清潔に保とう！

気をつけよう！熱中症

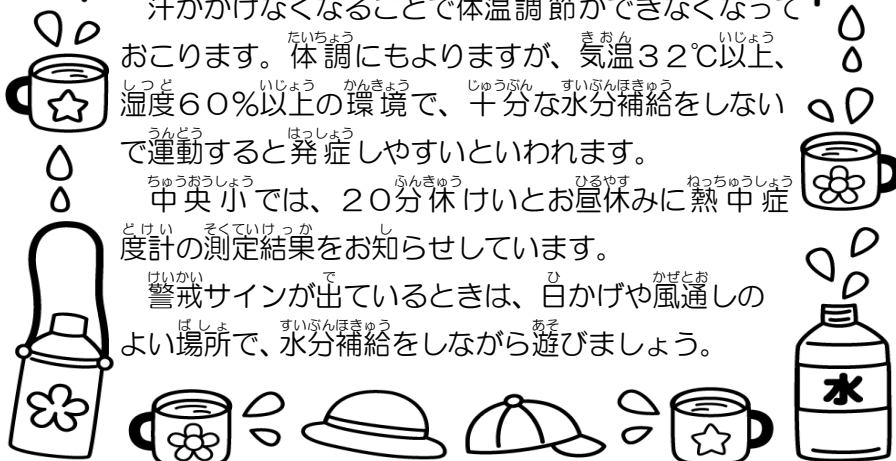


どうしておこるの？

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなっておこります。体調にもよりますが、気温32℃以上、湿度60%以上の環境で、十分な水分補給をしない

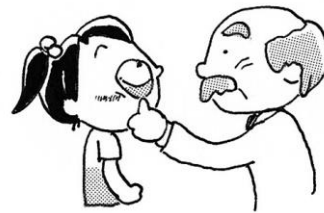
で運動すると発症しやすいといわれます。中央小では、20分休けいとお昼休みに熱中症

度計の測定結果をお知らせしています。警戒サインが出ているときは、日かげや風通しのよい場所で、水分補給をしながら遊びませう。



もうすぐプールがはじまります

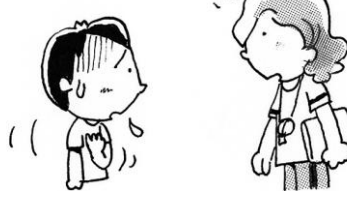
<プールに入る前に注意すること>



耳、鼻、目の病気がある人は治療しておきませう！



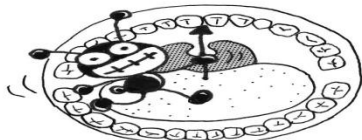
- ①つめを切っておきませう！
- ②耳そうじをしておきませう！
- ③前の日はよく眠りませう！



体調が悪い時は、早めに先生に伝えませう。

歯を大切にしていますか？ どうしておし歯になるのかな？

むし歯菌



口の中には、いろいろな菌がいます。代表的なむし歯菌は、ミュータンス菌です。

酸をつくる



むし歯菌は、歯垢の中で、酸をつくりませう。この酸が歯を溶かし、むし歯がでませう。

甘い食べもの



甘いものに含まれている砂糖は、ミュータンス菌の栄養になり、細菌のかたまり=歯垢を作ります。

歯の形、歯並び



歯の溝の部分や歯並びがよくないところは、歯垢がたまりやすくなませう。

がんばってます！

ほけんいいんかい 保健委員会

今年度、保健委員会は4つのグループに分かれて活動しています。

1. パトロール・調査隊…校内をパトロールしたり、けがの調査をします。
2. 掲示係…健康にかかわる掲示物を作って、ほけんしつ前に掲示します。
3. 委員会だより発行係…健康について調べ、委員会だよりを発行します。
4. 放送係…つめの点検や雨の日にご注意をよびかける放送をします。