



あっという間に春が過ぎ、「梅雨」の季節となりました。熱中症や食中毒に気を付けなければならない時期です。また、真夏のように暑い日もあれば、雨が降り半袖では寒い日もあります。汗の始末や衣服の調節をして、体調管理をしていきましょう。



熱中症に気を付けよう！

キーワードは「〇〇はじめ」



① “暑くなり”はじめに気を付けよう！

身体が暑さに慣れていないため、体温調節がうまくいかずに熱中症になりやすい。

② “運動し”はじめに気を付けよう！

運動に慣れていない身体でいきなり暑い中、たくさん運動してしまうと、身体が適応できずに熱中症になりやすい。

対策→→まずは軽い運動から始めましょう。こまめに水分補給をし、体調がすぐれない時は、無理をせず、運動中に少しでもめまいや吐き気など身体に異常を感じたら、すぐに休みましょう。

歯みがきは 体を守る 最前線

6月4日～6月10日は、歯と口の健康習慣です。上の標語は、日本歯科医師会が定めた、今年度の歯みがき週間のテーマとなっています。



★ 歯が健康だと、身体も健康♪

虫歯の少ない人・歯茎の健康な人は、虫歯が多い人や歯肉炎のある人に比べて、身体も健康であると言われています。

★ 歯を健康に保つポイント♪

- ① よく噛んで食べましょう。
- ② 歯みがきの習慣を身につけましょう。
- ③ かかりつけの歯医者で定期的に健診を受けましょう。

保健室からのお知らせ

◎ 健康診断を実施しています。

健康診断のご協力ありがとうございます。

健康診断の結果を随時お渡ししています。「治療カード」をもらった方で医療機関で診てもらって通院している場合は、継続してください。その旨を担任に連絡帳等でお知らせください。

◎ 服薬について

日常的に服用されている薬が、変更（内容変更・増量・減量・中止など）になった場合は、薬の説明書と一緒にお知らせください。学校での様子などの情報を共有しながら、保護者の方々と一緒に見守っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。