

# ほけんだより 6月号

もうすぐ鳳鳴祭



ほけんだよりを有効に活用してください!



## 心と体をしっかりと整えてがんばろう!

### 健康チェック

生活編	運動編	心編
<input type="checkbox"/> 食欲はあるか <input type="checkbox"/> 睡眠はとれているか <input type="checkbox"/> 便の状態はいいか <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛など体調不良はないか	<input type="checkbox"/> 運動前後に水分をとっているか <input type="checkbox"/> 運動後汗はかいているか <input type="checkbox"/> 体のどこかに痛みはないか <input type="checkbox"/> 運動中めまいやしびれなど熱中症の症状はないか	<input type="checkbox"/> いつもよりイライラはしないか <input type="checkbox"/> 体がだるい <input type="checkbox"/> やる気がでない <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む

### この時期が大切! 暑さに体を慣らそう!

体が暑さに慣れると、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化(しよねつじゆんか) = 体を少しずつ暑さに慣らしていくこと

#### 暑熱順化のポイント①

汗をかく (外で遊ぶ・家の手伝いをするなど)

毎日軽く体を動かして、しっかり汗をかける体をつくりましょう

※お風呂は、湯船につかる

#### 暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、汗をかいて自分で体温調節ができる体づくりをしよう

※体調が悪い時など、状況に応じてエアコンは使用しましょう

暑さに慣れてきたら...

● 体温が上がっても汗をかいて調節できる

● 塩分の少ないサラサラの汗がかける

### 保健室から

今月は、鳳鳴祭です。1年生は「鳳鳴祭はどんなのだろう」、2、3年生は「今年こそは…」など思いも様々でしょう。楽しみ方、参加の仕方は人それぞれです。その中でクラスのみんなと一つの思いを共有してがんばることは、自分自身にとって大きな経験です。考え方、行動など人それぞれの個性があります。だからこそ、一緒に行動をするときは意見が違ったり、衝突があったりします。それは当たり前のことです。その中で、それぞれの考えを尊重し、言い合ってよいものを作り上げてください。



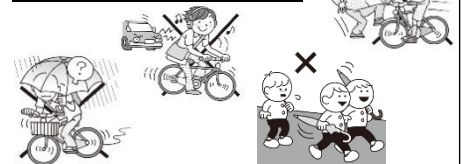
いつも以上に気をつけよう

### 雨の日の通学路に注意!

普段から安全には気をつけていますが、雨の日が多いこの時期は、道が滑りやすかったり、のライトで照らされて見えにくかったり、大雨で周りが見えなかったりといつもの慣れた道でもより気をつけて通らないといけません。



こんなことありませんか?



雨の日は自分ができる工夫をしよう

- 靴下の替えを持ってくる
- 濡れた時に髪などをふけるようにタオルを持ってくる
- 靴に防水スプレーをかける
- 曇りの日は折りたたみ傘を持ってくる



6月は冷房がかかってくる時期です。外出時には、室内で羽織れるものを準備するなど冷え対策も考えよう。



### 6月4日~10日は歯と口の健康週間

じょうずな歯みがき 7つのコツ

歯ブラシ選び

毛先がひろがっていたら替えましょう

小さな歯ブラシを選ぼう

歯みがき粉のつけ方

歯ブラシの2分の1くらいいおっケー

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方

歯の面にまっすぐあてます

動かし方

力が入れずにこちょこちょと細かく

みがく時には

歯ブラシが広がらないくらいに

1本1本ていねいに

みがき終わったら

10~20回が目安

ツルツルになったか舌で確かめよう