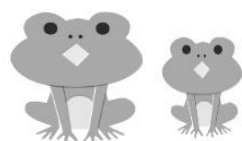


げんき 元気っ子



母里小学校 保健室

令和7年度 6月号

NO. 3

今年度における定期健康診断は、尿検査、脊柱側弯・運動器健診（5年生対象2学期実施予定）を残すのみです。健診日に欠席だった場合は、未検者対象のお知らせを配布させていただいておりますので、学校医にお知らせの用紙を持参のうえ、できるだけ早めの受診をお願いします。（期限は6月30日までです。）また、各健康診断のお知らせをもらった人は、お知らせの用紙を持参し医療機関へ行きましょう。6月18日から水泳学習も始まります。万全の体調で学習に取り組めるようよろしくお願いします。

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

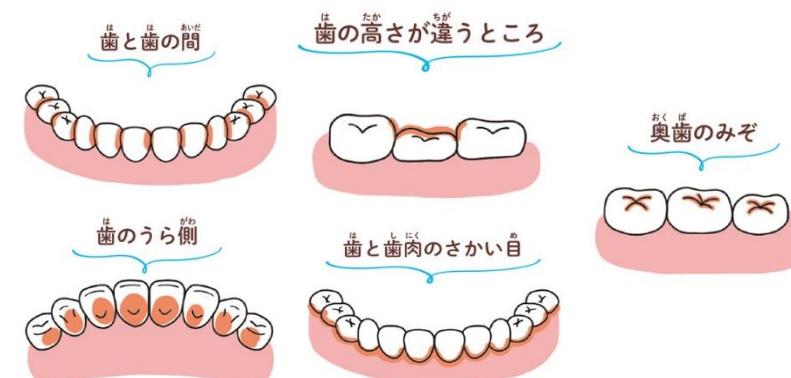
暑さに体が慣れていないこの時期は、特に熱中症に気をつけなければなりません。上のイラストにあるとおり、本格的に暑くなる前に、体を暑さに慣らしておくことが大切です。また、睡眠・バランスのよい食事、水分をこまめにとること、外へ出る時は帽子をかぶることで、熱中症予防につながります。しっかり対策をし、暑い日も、元気に過ごしていきましょう。水とう、汗ふきタオルは忘れず持ってきてきましょう。



◆ 6月4日～10日は歯と口の健康習慣です

むし歯や歯周病を予防するためにはていねいに歯みがきをすることが大切です。みがき残しが多い場所を意識してみがくようにしましょう！

みがきのこしが
起きやすい場所



これから雨の日が多くなります。体がぬれるのを防ぐために使う“カサ”。持ちかたや使いかたを間違えると、とっても危ないです。正しく使うようにしましょう。

きをつけて！あぶないカサの使いかた

じてん車にのる



ふりまわす



よこむきにもつ



ひとのちかくでひらく

