

お子さんと読んでください

保健だより

小田原市立山王小学校 保健室 令和8年6月1日

暑さに負けない体をつくろう

今年も暑い夏がやってきそうです。暑い時季に夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、「暑熱順化」が大切です。



まず心がけたいことは、適度な運動。運動して汗をかく習慣によって、体に備わった汗による体温調節のシステムが働きやすくなります。また、お風呂に入って汗をかくこともおすすめです。そのほか、早ね早起きや朝食をしっかり食べるなど生活のリズムを整える習慣も大切です。



なつ まえ からだ あつ な
夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう!

まいにちすこ 毎日少しずつ1~2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります (暑熱順化)



基本はしっかり
汗をかくこと



毎日、少しずつでも
運動しよう



お風呂でしっかり
湯船につかろう



汗をかいたら
こまめに水分補給

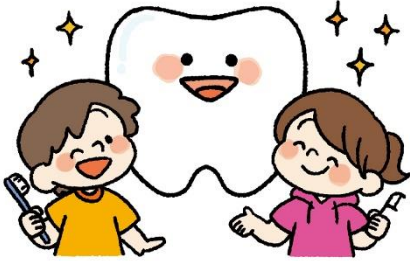
学校保健委員会が開催されます

6月11日(木)3校時に本校体育館にて、学校保健委員会を開催します。

学校保健委員会とは、全校児童、職員、学校医の方々、PTAの方々に参加し、本校の健康課題について話し合い考える時間となります。PTA 役員の方々以外の保護者の方の参観もできますので、ぜひご参加ください。

今年度のテーマは「元気な体とやさしい心をつくる生活習慣」です。子どもたちと一緒に、生活リズムについて考える時間をつくってみてはいかがでしょうか。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



本校では、6月1日～6月6日までを歯と口の健康週間としており、その期間に、はみがきカードへの取組をしています。

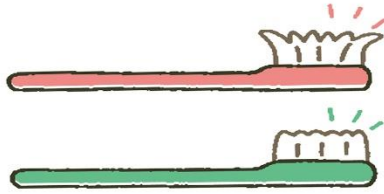
カードの取組期間は、6月2日～6月6日を予定しています。お子さんが用紙を持ち帰り歯磨きチェックをしますので、ご協力をお願いします。取組後、カードは6月9日（火）に担任に提出をお願いします。

じょうずな歯みがき、できている？



みがくタイミング

食後と寝る前には必ずみがこう。特に寝る前は、むし歯予防にとっても大切。



自分に合った歯ブラシ

清潔な歯ブラシを。毛先が広がったら交換。自分の口に合うサイズと硬さを選ぼう。



じょうずなみがき方

1本ずつ軽い力で小刻みに。歯と歯肉の境目、歯の裏側、歯と歯の間などを意識しよう。

ハンカチの「2つの大変身！！」

ハンカチはランドセルではなく、ポケットに入れて、いつでも使えるようにしておくといいでしょ。

大変身その1：火事ときは「命のマスク」

先日、避難訓練がありました。その時に1つだけ心配なことがありました。それは「ハンカチで口と鼻をおさえられている人が少なかったことです。火事るとき、本当に怖いのは、炎よりも煙です。煙を吸い込むと動けなくなってしまいます。ハンカチを折りたたんで口と鼻にぴったり当てることで、煙や熱い空気を吸い込むのを防ぐ「フィルター（マスク）」になってくれます。

大変身その2：これからの季節は「汗ふき・せいけつの味方」

だんだん暑くなり、汗をたくさんかく季節になりました。汗をそのままにしておくと、体が冷えて風邪をひいたり、皮膚がかゆくなったり、においの原因になったりします。こまめに汗を拭くことで、お肌を清潔に保ち、熱中症予防にもつながります。この時季はハンカチだけではなく、汗ふき用のタオルを1枚準備できるとよいですね。

