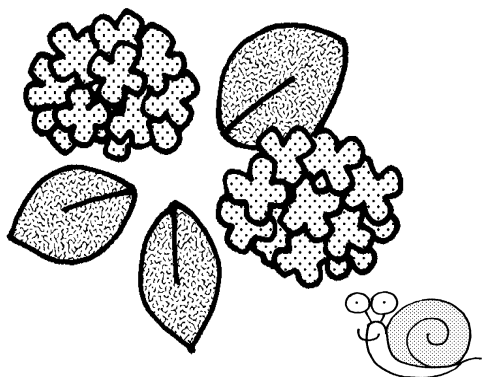
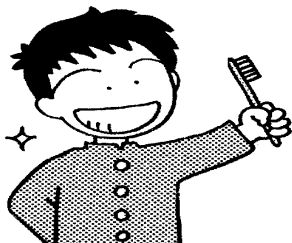


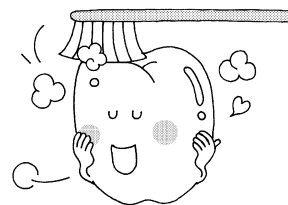
ほけんだより 6月号



梅雨時は、じめじめ蒸し暑い日もあるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあり、天気の良い日は夏のように暑くなる日もあります。これから水泳の授業も始まるので、睡眠・朝食をしっかりとって、体調管理をしましょう。また、暑さに体を少しずつ慣らしていくことを『暑熱順化』と言います。夏に向けて暑さに強い体をつくっていきましょう。



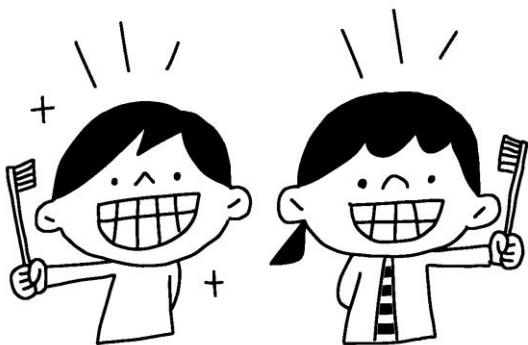
がつ ほけんもくひょう
6月の保健目標
 は たいせつ
歯を大切にしよう



歯と口の健康週間が始まります

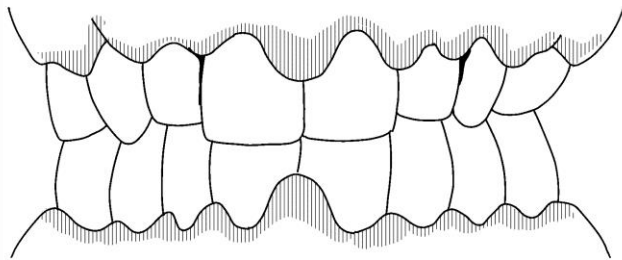
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。すみずみまで歯みがきをすることは健康な歯を保つ基本です。また、あまいものをダラダラと食べていると、むし歯になりやすくなります。

あまいものを食べ過ぎていないか、毎日きれいに歯をみがいているか、自分の生活を見直してみましよう。



「歯肉炎」って何だろう？

歯をみがかなかったり、あまいものをダラダラ食べたりしていると、あまいものをえさにして、歯に細菌が増えていきます。その細菌は、歯ぐきに近づき、歯ぐきをこげきします。すると歯ぐきが赤くはれたり、血が出たりします。これが「歯肉炎」です。



プール学習がはじまります

《プール学習の時に気をつけること》



しっかり
準備運動をしよう

感染症になること
があるので
人のタオルを
使わない

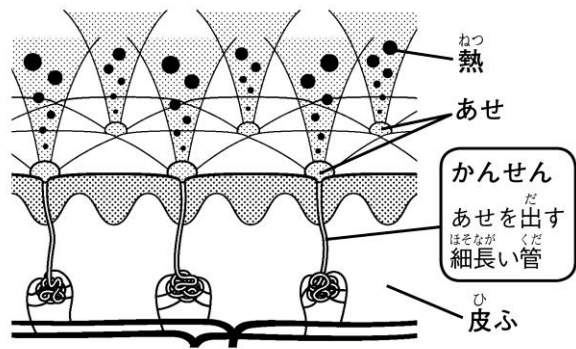
具合が悪くなったら
すぐに先生に言おう

家で爪を切り
耳掃除をしておこう

夜は早く寝て、朝ご飯をしっかり食べて、元気に参加しましょう！

「あせ」はどうして出るの？

体の中の水分が汗腺から皮膚の表面に出るあせとなり、暑さで蒸発するときに、体の熱がうばわれて体温が下がります。特に気温が高くなると、あせをたくさん出すことで、体温が上がるのを防いでいます。



「あせも」って何？

あせやあかが皮膚に残っていると、あせを出す汗腺をつまらせてしまうことがあります。このようにして汗腺がつまると、皮膚の中にあせがたまって炎症を起し、皮膚がポツポツと赤くはれ、強いかゆみが出ます。これがあせもです。



「入浴」の効果

あせをそのままにしていると、強いかゆみが出ます。特にあせをたくさんかく暑い時期は、あせをかいたらタオルなどでこまめにふき取り、毎日お風呂に入ってあせやあかをしっかりと落とし、皮膚を清潔に保ちましょう。

