



R7.6.2 保健室

梅雨になり、あじさいが美しく色付き始めました。急に気温が上がって汗をかいだり、かと思えば夕方頃には寒くなったり。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいので、上着で調節したり、汗をかいだら着替えたりするようにしましょう。



健康な歯を守るために大切なことは?

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、この機会にぜひ、毎日の習慣を見直してみましょう!

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができないと、みがき残しが多くなって口の中でもむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



むし歯を予防するために



プールの約束

たのしいプールの時間でも、約束を守ないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。



6月23日がプール開きです。プールに入る際に気をつけてほしいことを連絡します!



熱中症対策

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。気温も一気に上がる所以熱中症の注意が必要です。身体がまだ暑さに慣れていないため無理をせず、軽めの運動から少しずつ慣れていきましょう。



プールでも熱中症に注意

水のなかでは汗をかかないと考えがちですが、水中でも汗をかくため、熱中症になる可能性があります！そのため特に3つのことを大切にしましょう。

- ①こまめな水分補給
- ②規則正しい生活
- ③体調が悪いときは先生に伝える