

ほけんだより



令和6年5月27日
浦河小学校保健室
NO.5

動きやすくて気温に合わせた服装をしよう

吹く風も次第に夏めいてきて、晴れば日差しの強さを感じられるようになってきました。運動会に向けて本格的な練習が始まり、頑張っている姿がとても素敵ですね。ただ、頑張ろうという気持ちから、やる気が空回りしてケガをすることがあるので、ケガには気を付けて生活をしましょう。

さて、暑さに慣れていない時期には、夏と比較した時よりも低い気温の気候であっても、熱中症になることがあります。熱中症にならずに運動会練習を頑張るためにも、早寝早起きなどの生活習慣を整えましょう。

歯科検診を明日行います。歯科検診もマナーを守って受けましょう。



歯科検診を行います。



生活習慣の中には、様々なことが含まれています。早寝早起きや3食食べる、歯磨きをすること、手を洗うことなどいつも元気に生活するためにはどれも大切なことです。いつもできていますか？



日にちと時間

日にち：5月28日(火)

時間：9:00～

順番：1年生から学年順

場所

相談室

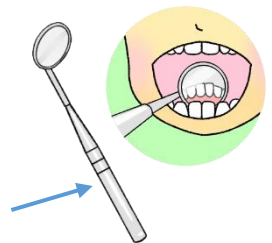
歯科検診のやり方

1. 部屋の中に入ります。
2. パーテーションの奥に入って、お医者さんの前まで進みます。
3. お医者さんの前に来たら、「名前」と「よろしくお願ひします」のあいさつをしましょう。
4. 背の高い人は、お医者さんが見やすいようにいすに座ってもらいます。
5. 口を大きく開けて、お医者さんに見せます。
6. 終わったら「ありがとうございました」と言って部屋から出ましょう。

使う道具

歯鏡

歯の裏側の様子を見ます。



★朝は、丁寧に
歯を磨いてから
登校しましょう。



もちろん毎日磨いていますよね？

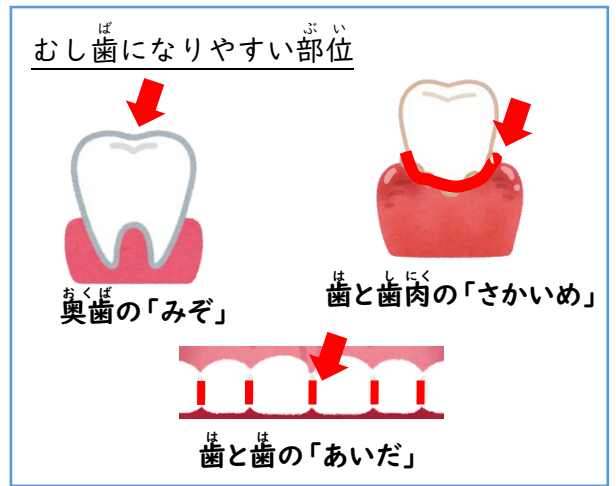
歯科検診で気を付けてほしいこと



静かに順番を待つ



マスクをしている人は外す。

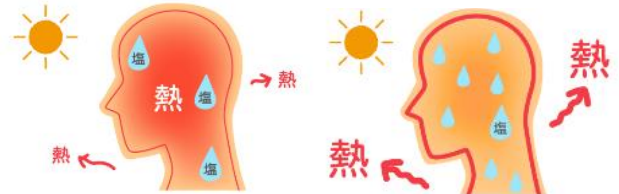
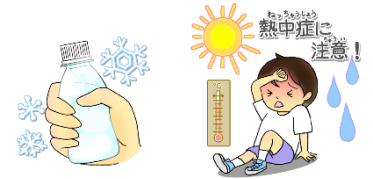


暑熱順化って知っていますか？

熱中症は暑さに慣れていない5月から増えてきます。

5月になると、急に気温が上がり、夏日を観測する日が徐々に出てきます。そのため、暑さに体がついていかず、熱中症になることがあります。体は暑い日が続くと、次第に暑さに慣れていき、暑さに強くなります。これを「暑熱順化」といいます。

体を暑さに慣れさせるためには、日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくことが大切です。そのため、30分程度の運動や入浴で汗をかくことで体を暑さにならしていきましょう。



暑熱順化できていない人

汗をかく量が少なく

熱が体の中にももっている

暑熱順化できている人

汗をかく量が多く

熱が体から出ている

画像：一般財団法人 日本気象協会 HP「熱中症ゼロへ」より引用
<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>



お家の人と一緒に読みましょう

～特集～ セクシュアリティ教育



HIV（エイズ）検査普及週間がもうすぐです。

HIV とは、エイズという病気を起こすウイルスの名前です。エイズを発症すると、身体の免疫力が低下し、様々な病気にかかるようになります。年齢や性別にかかわらず、誰でも感染する可能性があるため、感染予防が大切になります。

HIV（エイズ）検査普及週間は、6月1日～6月7日までとなっています。この機会にぜひ HIV（エイズ）について調べてみてください。

HIV を予防するワクチンは、まだ開発されていません。血液などを通して感染するウイルスであるため、一人ひとりが正しい予防をすることが大切です。

保護者の皆様へ「水筒について」



運動会特別日課が始まりました。外での練習が増えるため、汗をよくかきます。汗を拭く用のタオルや水筒をお子さんに持たせるようにお願いします。なお、水筒の中身は、水やお茶、スポーツドリンクでお願いします。

尿検査二次回収日について

提出日：5月29日（水）



忘れないうちに朝起きたら、まずはトイレに行きましょう！

上と下がシールに書いてあります。尿を入れてから貼りましょう！



詳しくは、

「ほけんだより No.3 5月13日発行」と
 《尿検査のお知らせ》を読んでください。