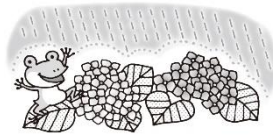


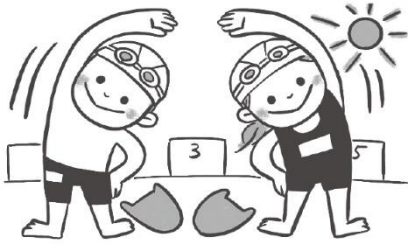
# ほけんだより 6月



2023. 6月号  
富士小学校 保健室

プールがはじまりましたね。  
プールでの歓声が保健室まで届いて、みんなが楽しそうなのが伝わってきます。けがや事故のないように、楽しんで学習してくださいね。

## プール授業 ルールを守って 事故0に



### プールサイドを走らない

すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

### 飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

### ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

### 無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。

6月のはじめに、ZOOMでミニ保健指導をしましたね。  
「歯のクイズ盛り上がったよ～」と担任の先生たちが教えてくれました。  
さて、ハミガキはしっかりできているでしょうか？

## むし歯にするぞ～！ ミュータンス菌は こんな子が大好き

食後に歯を  
みがいていない



酸性の環境がいいんだよね。  
快適で活動しやすいな～♪

食べ物をよく  
かんでいない



だ液が少ないうから、  
洗い流されなくてラッキー♪

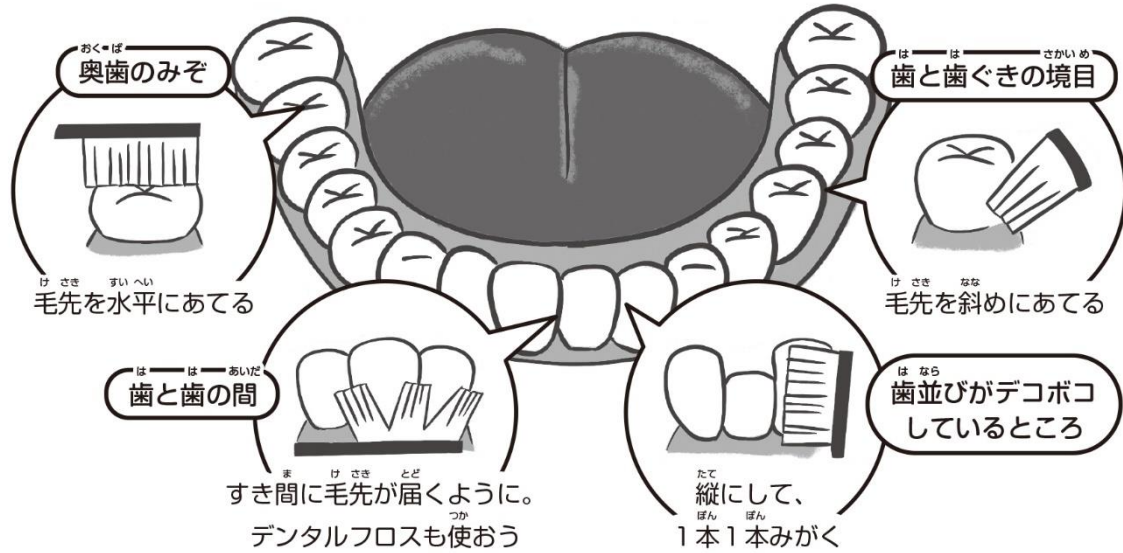
お菓子を  
よく食べる



大好きな糖分がいっぱい！  
酸を出して歯を溶かすぞ～

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

# ！みがき残しやすい場所 とみがき方



## 熱中症が心配される時期に入っています！！

学校では、1時間ごとに熱中症指数（WBGT）を測定しています。  
気温のアップダウンが激しい今の時期、気を付けていきましょう！

## その 不足 熱中症の危険あり！

水筒を  
忘れちゃった

**水分不足**

**汗をかき分、こまめな水分補給を**

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日  
夜ふかししたから  
眠い...

**睡眠不足**

**ぐっすり眠って汗をかきやすい体に**

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げる事が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋で  
ゴロゴロ、  
さいころ  
最高～

**運動不足**

**軽い運動で体を暑さに慣らそう**

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

お知らせ：性教育について  
6月末に1年生とプライベートゾーンのお勉強をします。