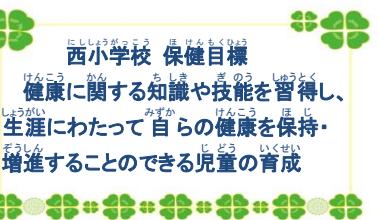


ほけんだよい



令和7年5月30日
上尾市立西小学校 保健室

あじさいが美しい花を咲かせる季節を迎えます。これから梅雨の時期は、温と湿度が高くなるので、体調を崩しやすい時期でもあります。熱中症は、「炎天下の夏が危険」と思いがちですが、湿度の高い梅雨の時期にも多く発生しています。健康管理をしっかり行い、元気にすごしましょう。また、運動会の疲れもたまっていると思います。ゆっくり休んで力を蓄えましょう！

梅雨晴れ健康ですごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育馆で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

歯と口の健康週間が始まります！



「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康増進を目的に厚生労働省、文部科学省が実施している週間です。

「歯みがきて 大夫な体の基礎づくり」

です。歯と口の健康は、全身の健康だけでなく、将来の健康寿命にも影響すると言われます。人生100年の時代だからこそ、成長期に、丈夫な歯と口をつくり、歯と口の健康を守る習慣を身につけましょう。

～歯科健診のお知らせ～

6月5日（木）3・4・6年・わかば学級
6月12日（木）1・2・5年

朝よく歯をみがいてから登校しましょう！



水泳の学習が始まります。

水泳は、全身運動で、健康づくりにはとても良い運動です。体調を整えて、ルールを守り、安全で楽しい水泳の学習にしましょう。

特に、安全に行うために、内科や耳鼻科、眼科の健康診断で、学校医の先生方より、受診を勧められた場合で、受診が済んでいない場合は、プールに入ることができません。水泳の学習が始まる前に受診をしてください。



- ◇ 手足の爪を切っておく。
- ◇ 睡眠をしっかりと、朝ごはんは必ず食べる。
- ◇ 水分補給は忘れずに行う。
- ◇ プールに入る前にしっかり準備運動を行う。
- ◇ プールサイドは、走らない。
- ◇ プールサイドやプールの中ではふざけない。
- ◇ 体調が悪いときは、先生に伝え、無理をして泳がない。
- ◇ プールの前後にはシャワーでよく洗い流す。



熱中症対策のポイントは、今から始める「暑熱順化」!

体が暑さに慣れた状態のことを「暑熱順化」と言います。体が暑さに慣れていないと(「暑熱順化」ができていないと)、熱をうまく体の外に逃がすことができず、熱中症になりやすくなります。

「暑熱順化」をすすめるポイントは、「汗」。私たちの体は、汗をかくことで、熱を体の外に出しています。「暑熱順化」をすすめるには、こまめに水分補給をしながら、「軽い運動」や「外遊び」、「湯船につかる」などを続けて行い、無理のない範囲で汗をかいて、「汗をかきやすい体」にすることです。

ただし、早く暑さに慣らそうと、急に激しい運動をしたり、炎天下に居続けたりすると、熱中症になってしまいますから、自分の体の状態にあわせた慣らし方をしてください。また、冷房を使うときも、今の時期は、設定温度を高めにするなど、冷房に頼りすぎないようにしましょう。比較的涼しい時間帯には、窓を開け、室内に外の空気を取り入れるなどして、こまめに水分補給をしながら、少しづつ高い気温へ慣れておきましょう。

気温が高くなり、西小学校でも、暑さから体調を崩す人がみられるようになりました。熱中症は自己管理で防げる病気です。睡眠不足や朝ごはんを食べていないときは、熱中症になりやすくなります。毎日の睡眠は十分にとり、朝ごはんを必ず食べてきましょう。水とうは、毎日持ってきて、中身が空になってしまったときは、水道水をいれて、こまめに水分補給をしましょう。