



令和6年6月3日
港区立小中一貫教育校
赤坂学園 赤坂小学校

ほけんだより

ジメジメとした梅雨の季節は、気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊びましょう。また、今月は運動会、そして水泳指導も始まります。体調を崩さないように、生活リズムを整えましょう。

ねっちゅうしょう あつ なつ
熱中症って暑い夏にだけなるもの？
→いいえ。実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も注意が必要です！

しつど たか つゆ
湿度が高い梅雨どきは、
あせ かわ
汗が乾きづらく、
からだ ねつ
体に熱がこもるよ。



きおん きゆう あがる つゆ あ
気温が急に上がる梅雨明け、
まだからだ あつ
体が暑さに慣れてなくて、
たいおんちようせつ
体温調節がうまくできないこ
ともあるよ。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないためには・・・

1 1 すこ 1 あつ 1 な 1 少しずつ暑さに慣れる

★かるめの運動から始めて、
すこ あせ
少し汗をかく。



2、こまめに水分補給+塩分補給

★上手な水分補給の仕方は、
・1回につき2～3口
みず おぎちゃ
水か麦茶をこまめに飲む。
・一度にたくさん飲まない。



★汗をたくさんかく運動の時は、スポーツドリンクなどが塩分が入っているものがおすすめ。

3 3 たいちよう とどの 3 体調を整える

★朝・昼・夜とご飯を食べて、夜は早めに寝てしっかりと体を休める。



3 3 ふくそう 3 服装をチェック

★帽子や日傘も活用
しましょう。



4 4 わり 4 無理をしない

★体調がよくないときや、
からだ ようす
体の様子がおかしいと感
じたときは運動はやめる。





よくかんで食べよう

もくひょう
くち かい
1口 30回!

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく、やわらかくしてのみこみややすくするだけではなく、体についての大事な働きもしています。



のうを元気にする



かんであごを動かすことで、のうにも酸素と栄養が送られます。

あごが丈夫になる



歯並びのもとといい、はっきりと話すことができますようになります。

だ液がたくさんでる



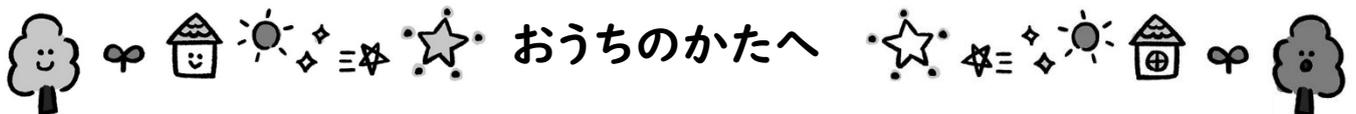
だ液は食べ物の消化を助けたり、歯や口の汚れを洗い流したりします。

ふと太りすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」と感じ、食べすぎを予防します。

- かむ回数を増やすには？
- 汁物や水などで「流し込み食べ」をしない。
 - ゲームをしながら、テレビを見ながらなど、「ながら食べ」をしない。
 - かみごたえのあるものを積極的に食べる。



色覚検査について

本校では、4年生(希望者)を対象に6月に色覚検査を行います。他学年でも希望がありましたら、簡易検査をすることができますので、ご希望の方は連絡帳等で、担任または養護教諭までお知らせください。

水泳の事前準備について

- ・ 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は、治療を済ませておくようお願いいたします。また、治療中の病気などがありましたら、事前にお知らせください。
- ・ 爪を切るようお願いいたします。長いとけがの原因になります。
- ・ 水に入っている時間は短くても、体力を使いますので、前日や当日は早めに就寝させてください。また、朝食は必ず食べてから送り出してください。

- こんな時はプールに入れません。
- ・ 発熱や鼻水、咽頭痛などの風邪症状がある。
 - ・ 普段より多く目やにが出ている。
 - ・ 普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みがある。
 - ・ 目が赤く充血している。
 - ・ 出血しているケガがある。