

# ほげんだより

令和4年6月1日  
京丹後市立宇川小学校  
保健室

日に日に暑い日が増えてきました。朝はすずしくても昼間はあつくなったり、雨の

日は寒く感じたりします。調節しやすい服装で登校しましょう。

新型コロナウイルス感染症予防には引き続き取り組んでいきましょう。

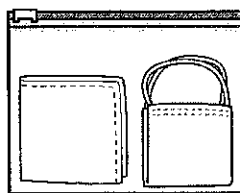
## そろそろ熱中症にご用心

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！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



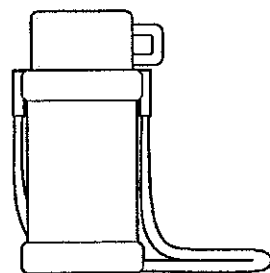
マスクの予備もってきていますか？



あつくなってくると、汗でマスクがぬれたり、よごれたりしやすくなります。

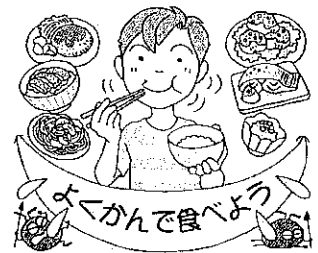
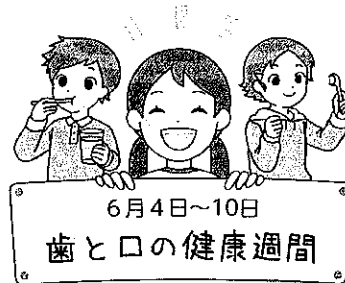
取りかえられるように、予備のマスクをもってくるようにしましょう。

水とうのお茶、足りていますか？



午前中に「もうお茶なくなった」という声を聞くことがあります。

あつくなりそうな日や中筒マラソンがある日、体育のある日などは多めに用意すると安心です。



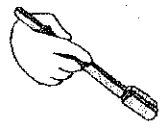
### 歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



### 歯みがき ジョーズの握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



## 歯みがき ジョーズのヒミツを教えます

### 歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



### 歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



#### 歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

#### 握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

#### 力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

#### 鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

6月の行事予定		
6月2日(木)	尿検査 2次	13日(月)体重測定[1.2.3年]
3日(金)	内科検診	14日(火)体重測定[4.5.6年]
9日(木)	耳鼻科検診	