

# ほけんだより 6月

令和6年 6月 3日  
北区立なでしこ小学校

5月25日（土）お天気にも恵まれ、無事に運動会を行うことができました。全力で競技や表現に取り組む子どもたちの姿はとても立派で感動しました。まだ暑さに慣れていない時期のため熱中症を懸念していましたが、無事終えることができました。

さて、6月に入り梅雨の季節となりました。曇りや雨の日が多いこの季節は、「梅雨寒」といって予想外に気温が下がることがあります。一方で晴れ間は、急に気温や湿度が上がりが熱中症がおこりやすくなります。身体が「暑熱順化」されるまでは特に注意が必要です。

暑熱順化できていない時



熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



熱中症になりにくい状態

## 暑熱順化とは？

暑熱順化とは身体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと身体は次第に暑さに慣れ、暑さに強くなります。

## 6月の保健目標

### 歯を大切にしよう



いい歯でいい笑顔



6月4日～10日

歯と口の健康週間

皆さん、毎日きれいに歯を磨いていますか？歯と口の病気と言えば、皆さんが頑張ってお防している「むし歯」がすぐに思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、覚えておきたいものが「歯肉炎」です。

## 歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、赤く腫れる・出血・さわるとびよびよする病気です。

## 予防方法は？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯垢を歯みがきでしっかりと取り除くことが大切です。



## 健康診断、「受いたら終わり」ではありません！！

4月からたくさんの健康診断が行われました。健康診断の結果、治療のすすめをもらった人は、早めに受診するようにしましょう。プール開きまでに受診または連絡がない場合はプールに入れません。

保護者の方へ

増えています！熱中症傾向の児童・・・

5月末から熱中症傾向による保健室への来室者が急増しました。また、ほとんどの来室児童に水分不足や睡眠不足、朝食欠食の様子がみられました。まだ暑さに慣れていないことや、前日との寒暖差で熱中症になる児童が多いようです。水筒の持参や規則正しい生活をおくるようご家庭でもお声かけください。

安全な水泳指導のために・・・

\*耳鼻科・内科・眼科の治療を済ませてください。

耳鼻科・内科・眼科検診において受診をすすめられた場合は、水泳指導が始まる前に医療機関を受診し、「受診報告書」を学校に提出してください。すでに治療中の場合はその旨を記入してください。

\*念入りの健康観察をお願いします。

水泳の授業がある日は特に、お子さんの健康観察を念入りに行い、無理のないようにしてください。