

ほけんだより6月

令和8年6月2日
西脇小学校 保健室

1年の流れは早いもので、あっという間に春が過ぎ「梅雨」の季節となりました。
この時期は晴れて真夏のように暑い日もあれば、雨が降り半袖では寒い日もあります。
衣服の調節をして、体調をくずさないようにしましょう。

もう熱中症対策！？



まだ6月だけど・・・もう熱中症？と思いましたか？熱中症は30℃を超えるような、汗をたくさんかく真夏になるものと思いがちですね。しかし熱中症は、暑さに慣れていない今だからこそ、気をつける必要があります。キーワードは「〇〇はじめ」

①暑くなりはじめに気をつけよう！身体が暑さに慣れていないため、体温調節がうまくいかず熱中症になりやすい。

②運動しはじめに気をつけよう！ゆっくり過ごした休みの後の月曜日に学校でいきなり暑い中たくさん運動してしまうと、身体が対応できずに熱中症になりやすい。

まずは30分程度の軽い運動から始めましょう。めまいや気持ちわるいなど、少しでも身体がかしいなと感じたら、すぐに休みましょう。

熱中症が起きるしくみ

<p>汗をかいたり皮膚の血のめぐりを良くすると</p> <p>一熱を放散</p>	<p>暑さや温度にやられると</p> <p>熱を放散できなくなり熱中症に めまい、吐き気、けいれん、意識障害など</p>
--	--

子どもが熱中症になりやすい理由

- 自分の体調を言葉で伝えにくい
- 発汗の機能が未発達で熱しやすい
- 身長が低く、放射熱を受けやすい

おうちの方へ

熱中症かも？そんな時は・・・熱中症と見られる時は、風通しのよい場所に寝かせ、水に濡らしたタオルや保冷剤を首筋、脇の下、太ももの付け根に当てて冷やします。太い静脈が通っているの、そこを流れる血液を冷やせば、全身を冷やすことができます。水分補給は、経口補水液やスポーツドリンクがよいでしょう。これらは腸で速やかに吸収されるように工夫されています。水分を飲めるかどうかで、意識がしっかりしているかどうかを知る目安にもなります。顔色や表情、元気さなども観察し、改善が見られなければ、迷わず救急車を呼びましょう。

毎年6月4日～10日は歯と口の健康週間です



毎年6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今年も5年生のみんなに全国歯みがき大会2026に参加してもらいました！みんな真剣に取り組んでくれていました。子どもの頃から歯の健康を守るということは未来の自分へのプレゼントです。歯が健康だと、年をとっても身体も健康ということはさまざまな研究で分かっています。歯を健康に保つポイント①栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける ②何でもよく噛んで食べる ③食べたらずをみがく ④歯科で定期健診を受ける ⑤虫歯を放置せずに治療する この5つのポイントを守ってみんな元気な身体を作っていこう！今回は「②何でもよく噛んで食べる」と、どんないいことがあるのか知ってみよう！

こんなにある「よくかむ」と起きるいいこと！

ひ 肥満予防
肥満中枢が刺激され、太りすぎを予防。

は 歯の病気予防
唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。

み 味覚の発達
かんでわかる食物の味。

が ガン予防
唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。

こ 言葉の発音ははっきり
口の機能が発達し、はっきり発音できる。

い 胃腸快調
胃の動きがよくなり、消化吸収がされやすい。

の 脳の発達
血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。

ぜ 全力投球
心身が健康になり、力いっぱい遊んだり、仕事したりできる。

ひみこのはが い～ぜ!

食べ物のおいしさはよくかんで味わうことで感じられるものです。おいしいと感じる心が食欲を生み、子どものからだをつくるための重要な運動であることが明らかにされています。たっぷり睡眠をとり、朝の明るい光を浴びて目覚め、きちんと食事をよくかんで食べて、元気いっぱいの毎日を送ろう！