



ほけんだより 6月

梅雨の雨の空は、どんよりしているけれど、雨上がりの空に七色の虹を見つけたら嬉しくなりますよね。雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や、あざやかなあじさいの花の色も、6月だけの特別な風景。雨の日には雨を楽しみ、晴れた日には晴れたことを楽しんでみてはどうでしょう。

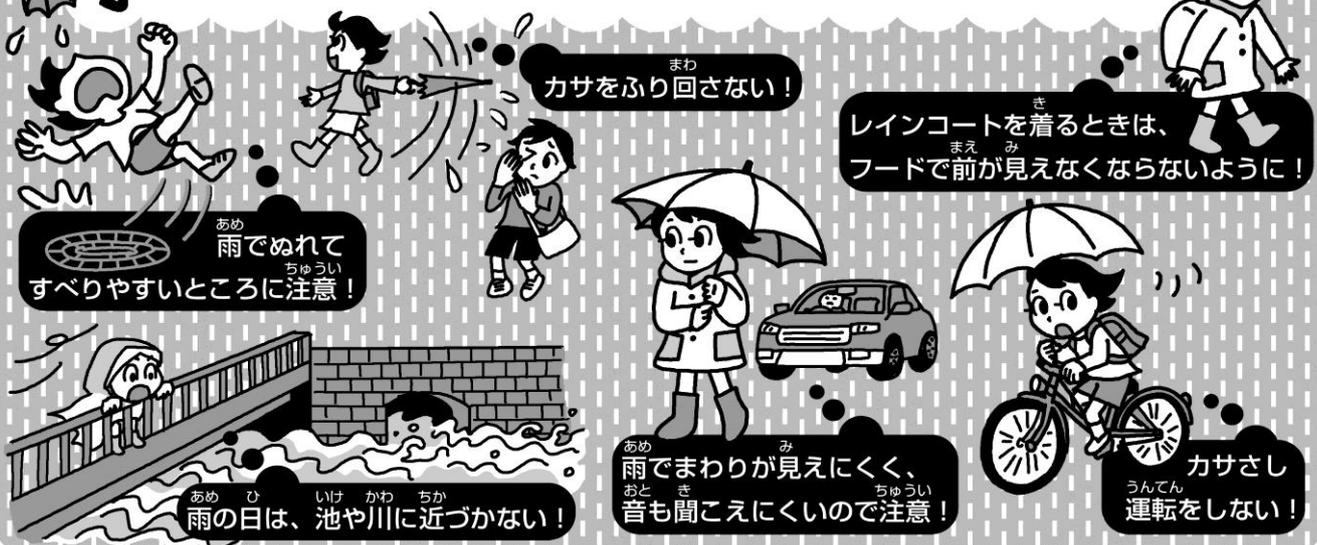


6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯を大切に！

むし歯菌から好かれるのは、こんな子だよ！



雨の日に気をつけたいこと



暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って?～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさぬようにしましょう。



これも大事! 体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

● 食中毒を防ぐ3つのポイント ●

食中毒の原因を

つけない

せっけんで、手を洗う

- 調理の前、食事の前
- 生の肉や魚を扱う前後
- 調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後
- おむつを替えた後
- 動物にさわった後



食中毒の原因を

増やさない

低温で保存

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。
- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。
- お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。



食中毒の原因を

やっつける

中心まで加熱

- 中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に。
- まな板、包丁も熱湯消毒。
- 温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。



参考：厚生労働省パンフレット「家庭のできる食中毒予防の6つのポイント」

がっ ほけんぎょうじ ～6月の保健行事～

- | | | |
|---------|------|--------------------|
| 1日 (水) | 【聴覚】 | 歯みがき教室 (幼稚園) |
| 2日 (木) | 【視覚】 | 歯科検診 (高等部) |
| 7日 (火) | 【聴覚】 | 水泳前健康診断 (幼稚園) |
| | 【聴覚】 | 水泳前・宿泊学習健康診断 (小学部) |
| 9日 (木) | 【聴覚】 | 歯みがき指導 (小学部) |
| 15日 (水) | 【視覚】 | 水泳前健康診断 |

幼稚園年長・小学部・中学部

健康診断で治療のお知らせをもらった人は

① おうちの人に報告しましょう

② 早めに病院で診てもらいましょう



木曜日に行こうね