

# ほけんだより6月

令和5年度

高岡市立川原小学校 保健室

運動会も終わり、そろそろ梅雨に突入……この時期は、気温の差が激しく湿度も高いため、体調をくずしやすくなります。十分な休養とバランスのとれた食事、そして適度な運動で、夏に向けた体づくりに励みましょう。

## 【受診カードをもらったら?】

今年度の定期健康診断は順調に進んでおり、検診の終わった診療科から順次、受診カードを配布しています。

特に、眼科と耳鼻科で受診カードを受け取った人は、医師からプールに入ってもよいという許可をもらわないと、プール学習に参加できません。せっかくの楽しいプール学習に参加するためにも、6月22日(木)のプール開きまでに必ず、受診カードを提出するようお願いいたします。

## 【梅雨を安全に快適に過ごすためには?】

### 梅雨時も健康に過ごすために

 <p><b>熱中症</b> に注意</p>  <p>まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。</p>	 <p><b>紫外線</b> に注意</p>  <p>雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。</p>	 <p><b>食中毒</b> に注意</p>  <p>原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。</p>	 <p><b>寒暖差</b> に注意</p>  <p>蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。</p>
---	--	--	---

## 【6月の保健目標“歯を大切にしよう”】

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。川原小学校では検診の結果、約43%の人にむし歯がありました。むし歯は、自然に治ることはありません。痛みが出てからでは、日常生活にも影響を及ぼします。ぜひ、早めに受診をして、体の入口から健康にしましょう。

## 歯の健康のために大切なこと



- ぼん ぼん  
1本1本  
ていねいにみがく
- あま  
甘いものは  
ひかえめにする
- よくかむ  
だえき  
(唾液を増やす)
- しかいいん  
歯科医院で  
ていきけんしん  
う  
定期検診を受ける

## よくかむと、どんないいことがある?



- 食べ過ぎ(肥満)を予防
- 歯・口の病気を予防
- みかく ほったつ  
味覚が発達する
- ことば ほうおん  
言葉の発音がよくなる