



令和6年6月3日  
伊勢崎市立あずま小学校  
保健室

## 梅雨の時期となりました！

ジメジメしたむし暑い日が続くと、次は暑い夏がやってきます。季節の変わり目など暑い日は熱中症になりやすくなります。自分の身は自分で守るという気持ちを持って一人一人熱中症予防ができるように心がけましょう。

## 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と補給する。



- ・ 規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- ・ ごまめな水分補給
- ・ 疲れる前に休む
- ・ 無理をしない など



## 熱中症予防

ずっと頭痛、めまい、筋肉痛、吐き気・だるさなど…  
もしかすると熱中症になっているサインかもしれない。いつもとくらべて体調がよくない時は無理をせず近くにいる人に知らせましょう。

## 健康診断の結果を返却しています

病院で受診する必要がある児童には、お子さんを通じて受診のお知らせを配布しています。受診のお知らせをもらったら、速やかに医療機関へ受診をしていただき、受診のお知らせの提出を学校へお願いします。

～このあとの健康診断の予定～

- 6/5 (水) 胸部X線検査 (1年生対象)
- 6/6 (木) 歯科検診 (1, 3, 4年生対象)
- 6/13 (木) 内科検診 (1, 6年生対象)
- 6/17 (月) 心臓検診 (1年生希望者対象)



# は くち けんこうしゅうかん 6月は歯と口の健康週間があります！

## チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯にきちんとあてよう

力を入れすぎないようにしよう

「はかり」で確かめてみよう

みがく力の目安は150～200gくらい

歯ブラシをこまかく、こざざみに動かそう

みがきにくいところは…

前歯のうらなどは

奥歯などは

歯と歯の間などは

「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

まいにち は  
みなさん毎日しっかり歯みがきできていますか？歯を大切にするには、げんき せいかつ  
元気に生活することにつながります。



## は くち けんこう しんごう かんごう かんごう かんごう 歯と口の健康に関する標語の応募ありがとうございました！

こんねんと すが おうほ ひょうご  
今年度は、ポスターと図画の応募はありませんでしたが、標語を出してくれた人がいました。たので、学校代表者を紹介します。ぜひ、来年度も積極的に応募してください！

### ★標語の部

2年2組	おおのせい 大野晴	3年3組	おがたあおか 尾形葵夏	6年1組	もりさわまや 森澤麻耶
------	-----------	------	-------------	------	-------------

たいひょうさくひん  
代表作品については、6月7日（金）～6月13日（木）までスマーク伊勢崎 3階パークストリート（伊勢崎市西久保方町368）にて展示されますのでご都合がございましたら是非ご覧ください。伊勢崎歯科医師会ホームページにも令和7年3月31日まで展示されます。



## みづ じこ ちゅうい 水の事故に注意！

6月から待ちに待ったプールが始まります。楽しいプールも自分勝手な行動や危ない行動によってけがや事故につながり、時には命を落とすこともあります。安全に楽しく入れるようにこれらのことをしっかり守りましょう！

- プールサイドを走ったり、プールの中でふざけたりしない。
- プールに入る前には、必ず準備運動を行う。
- 調子が悪くなったときには、すぐに先生に話す。



★爪が伸びているとお友だちにけがさせてしまったり自分もけがをしてしまったりする  
でしっかり切る。

じゅぎょうちゅう せんせい はなし き たの まな じかん  
授業中は先生の話をしっかり聞いて楽しく学びあるプールの時間にしましょう！

ほごしゅ かた まいあさけんおん きにゆう どうじ こ けんこうじょうたい  
保護者の方は毎朝検温をしてプールカードに記入すると同時に、お子さんの健康状態の  
かくにん ねが  
確認をあわせてよろしくお願ひします。