



ほけんだより 6月

春日井市立出川小学校 保健室

NO.5

令和4年6月15日(水)



つ ゆ きせつ む あつ ひ おお ねっちゅうしょう からだ あつ
梅雨の季節がやってきました。蒸し暑い日も多いので、熱中症にならないために、体を暑さにならして、元気にすごしましょう。

自己紹介

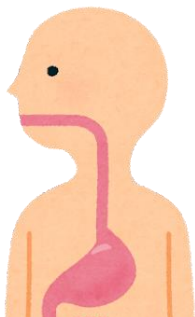
じっしゅうせい かただ あ ゆ な がつ にち がつ にち しゅうかんで がわしょうがつこう きょういくじっしゅう
実習生の片田明優菜です。5月31日から6月24日までの4週間出川小学校で教育実習をさせて頂いています。初めて保健だよりを作りました。



は なん 歯って何のためにあるの？

①食べ物た もの こまの細かくかみくだく

むだなくえいよう栄養をとりこみ
けんこうな からだ体をつくれます。



②発音はつおん たすを助ける

はっきりはな話すことが
できるのは
は
歯のおかげです。



③力ちから だを出す

は く
歯を食いしばると
おお ちから だ大きな力を出すこと
ができます。



④顔かお かたちの形をたもつ

もしは
歯がなかったら
かお かたち顔の形は
くずれてしまいます。



がつ ほけんもくひょう は まいにち は
6月の保健目標は「ていねいに歯をみがこう」でした。毎日歯みがきをしっかりできているでしょうか。歯にはたくさんの役割があります。歯をていねいにみがいて、歯をけんこうにしておくことは、これらの役割を果たすためにとても大切です。



暑さになれよう！



6月に入り、暑い日や、雨が降って蒸し暑いなど感じる日も増えてきましたね。体が暑さになれていないこの時期は、熱中症にかかる人も多い時期です。少しずつ体を暑さにならしめていきましょう。



何で暑さになれないと熱中症にかかりやすいの？

→ 熱中症は体温の調節がうまくできなくなり、体の中に熱がたまって体温が上がって引き起こされます。暑さになれていないと、汗をうまくかくことができず、体温が上がりやすいので、熱中症にかかりやすいです。

暑さになれるために…

☆ポイントは汗をかくこと☆

はし
走る

ある
歩く

はい
お風呂に入る



シャワーだけでなく
湯ぶねにつかりよう

数日から2週間で暑さになれるますが、続けることで熱中症の予防につながります。

ぜひ続けて熱中症にならない、強い体づくりをしましょう。

汗をかいたら水分ほきゅうもしっかりしましょう

「のどがかわいたな」と感じるのは水分不足のサインです。

のどがかわく前に少しずつ水分ほきゅうをしましょう。



クイズ 人が1日にかく汗の量はどのくらいでしょうか？

- ① ペットボトル(500ml)1本分
- ② ペットボトル(500ml)3本分
- ③ ペットボトル(500ml)5本分