

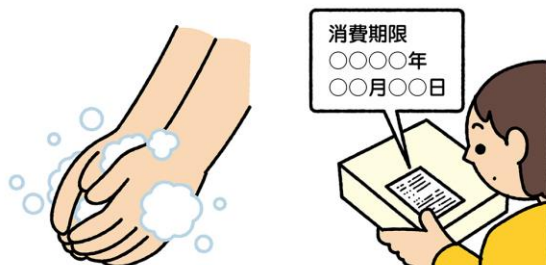
# ほけんだより 6月

NO.5 2025年6月25日 御杖小学校・中学校 保健室

6月の1週目には体重測定と歯科保健指導を小学生対象に行いました。13日(金)にはむし歯予防に関する保健集会を行い、生活委員会の4,5年生が上手にパワーポイント絵本を読み聞かせてくれました。歯科健診の結果をみると、御杖の小学生も中学生もむし歯を持っている人は少ないです。これからも歯みがきを丁寧に行い、むし歯予防に努めてくださいね。



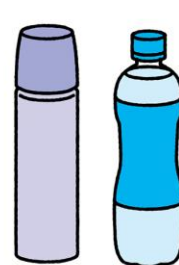
## セルフディフェンス！食中毒の予防



手洗いして菌をつけない。食事の前、トイレの後、動物にふれた後にも手洗い。



消費期限を確認。封を開けたお菓子は長時間放置せず、早めに食べきる。



水筒の飲み物はその日のうちに飲む。口をつけたペットボトルは長時間放置しない。



※食中毒かなと思ったら、むやみに市販の薬で症状を抑えずに受診する。

## 梅雨を元気にのいきろう！

## 手洗いは石けんを使って丁寧にしましょう



## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

## WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？ WBGTとは、暑さ指数

のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

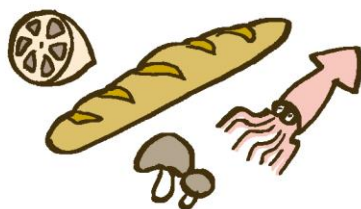
## \*健康手帳「すこやか」について(小学生)

OP.2 6月の体重(保護者印の欄に捺印をお願いします。)○印には色をぬってください。

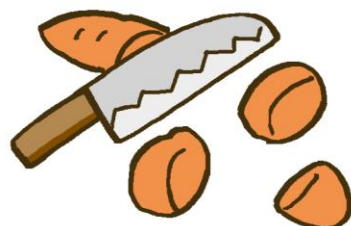


## よくかんで食べるために気をつけたいこと

● 歯ごたえのある食材  
(かたい、繊維が多い、  
弾力があるなど)を選ぶ



● 食材は大きめに切る



● ひと口ごとに箸を置く



● ながら食いをしない  
(スマホやテレビなどを  
見ない)



● 水分で流し込まない



● ひと口の量を  
少なくする  
(口いっぱいに入れない)



## 梅雨時の体調不良に 注意しよう



頭痛  
体のだるさ  
食欲不振  
気分の落ち込み  
など

自律神経の乱れが原因のひとつです。  
睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して  
自律神経のバランスを整えましょう。

## もしかして『気象病』!?



特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。

特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいとされています。

以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。



起床時に朝日を浴びる



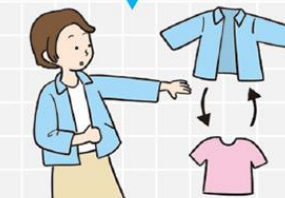
朝食をとる



栄養バランスの良い  
食事を心がける



扇風機や冷感タオル、  
衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチ  
などをする



好きな音楽や香りなどで  
リラックスする



湯船に浸かって  
体を温める

