



# ほけんだより

## 6月号 No.2

令和8年6月18日

国神小学校

保健室 No.6



6月になり、台風や梅雨に入った影響もあり不安定な天気の日が多くなりました。5月下旬のような猛暑日こそないですが、季節の変わり目で体調を崩しやすくなっています。脱ぎ着できる服装で体温調節ができるようにしましょう。

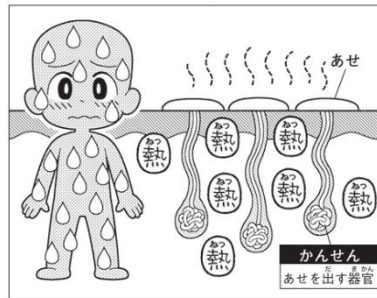
健康診断がすべて終了し、医療機関の受診が必要な人にはお手紙を配付しました。受診した際は報告書を学校まで提出ください。

暑さや運動によって体に熱がこもって

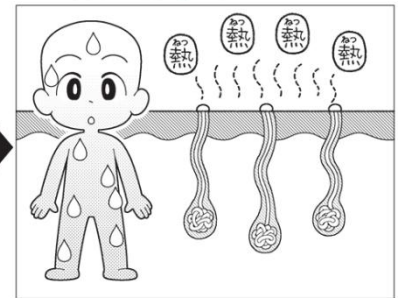
体温が上がった状態や、汗をかいて体の水分が不足した状態が続くことによって、熱中症を起こすことがあります。

熱中症を予防するために、暑くなる前から外遊びや運動をして汗をかくことと、こまめに水分補給を行うことをくり返して、『汗をかく力』をつけましょう。

### 蒸発したあせによる体温調節



体温が上がると、かんせんからあせが出てきて、皮膚の表面に広がります。



あせが蒸発するときに、体の表面から熱をうばうため、体温が上がり続けるのを防ぎます。



## ～ 歯科指導をおこないました ～



12日に歯科衛生士さんによる歯科指導を、2・4・6年生で行いました。2年生は「むし歯の原因と予防」、4年生は「噛むことの大切さ」、6年生は「歯周病予防とR Dテスト」についてお話と染め出し等を行いました。始めて知る歯のことや、自分の口の中のことに興味津々で授業を受けることができました。これからも自分の歯を大切に生活してほしいです。



4年生



2年生



6年生