

梅雨や台風の接近で、ジメジメとしたむし暑さを強く感じるようになりました。暑さになれないうえに、1学期の疲れが出てくるこの時期は、熱中症にもなりやすいので注意が必要です。こまめな水分補給はもちろんですが、はやね・はやおき・朝ごはんでは生活リズムをととのえ、暑さに負けない体づくりをしてください。

## 6月の保健目標 歯を大切にしよう

### ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してください。



### 6月20日からプール学習がはじまります！

プール学習を楽しみにしている人も多いと思いますが、プールでの事故は命にかかわるとても危険なものです。体調がいつもとちがうと感じるときや、足やうでのけがをしているときなどは、おうちの人とよく相談をして、無理をしないことがとても大切です。みなさんの安全を守るためにも、プールカードは必ず提出してください。

### プールの約束：みんなの安全のために

- プールサイドを走らない
- プールにとびこまない
- ふざけない・さあがない
- つかれたらむりをしない



### 健康診断の日程

- 6/4(火) 小児科検診 (2年, 4年) : 体育着で受ける
- 6/6(木) 小児科検診 (3年, 6年) : //
- 6/7(金) 眼科検診 (全学年) : めがねを持ってくる
- 6/26(水) 歯科検診 (検診をまだ受けていない人)