

# ほけん だより 6月

北中 保健室  
令和3年度 6月号

気温や湿度が高くなり、ジメジメとした季節になりました。雨の日が多くなり、気分が落ち込む日もあるかもしれません。そんなときは無理をせず、心と体をひと休み。音楽を聴いたり、家族と話をしたりなど自分なりのリフレッシュ方法を見つけて実践してみるとよいかもしれません。

## 熱中症を予防しよう

気温が高く暑い日が増えてきました。これからの時期は湿度も高くなり蒸し暑い日も増えます。気温や湿度の高い日は熱中症が起こりやすい状況となります。気温や湿度を自分で確認して、衣服を調節することも大切です。さらに「早寝・早起き・朝ご飯」をしっかりして体力をつけたり、水分補給や休憩をこまめにしましょう。水筒の活用をお願いいたします。熱中症を予防するためにできることを自分で考えて取り組めるといいですね。

### マスク着用時の 熱中症に注意して!



### ☆熱中症予防のポイント☆

- 睡眠時間をとる。
- 朝ごはんをしっかり食べる。
- 規則正しい生活リズムで体調をととのえる。
- こまめに水分補給をする。
- たくさん汗をかいたら塩分もとる。(うすめたスポーツドリンクがおすすめ)
- 運動するときは30分に1回は休憩する。
- 体調がわるいときは無理せずからだを休ませる。

重症化すると、命に関わる怖い病気です。「高熱」「けいれん」「意識がはっきりしない」「水分が飲めない」などの症状が出たら、受診しましょう!

## 手洗いをしよう!!

感染症予防のためには、正しい手洗いが大切です。石けんと流水でしっかり手を洗いましょう。

北中では「手洗い大作戦!!」として、7回のタイミングでは必ず手洗いをするようにしています。

このタイミングに限らず、共有物を触った後や手が汚れた際にはこまめに手洗いをするのが大切です。また、各自で清潔なハンカチを持ってきて手をふきましょう。



指先、指と指の間、爪と皮膚の間、親指の付け根、手の平のしわ、手の甲

# 6月4日～6月10日 歯と口の健康週間です



歯・口の健康は全身の健康を守ることにつながっています。口では食べ物を食べます。食べ物は歯でかみくだかれ、ほお、舌、あごなどを動かすことで唾液と混ぜ合わされます。これは消化の第一段階です。また、口には言葉を発音するという大切な役目があります。もし、むし歯になったり、口の中に異常があると、それらの機能が弱ってしまいます。健康に過ごすためには、歯と口の健康をしっかり守ることが大切です。

## 歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



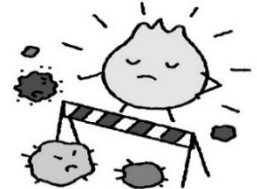
食べたものの消化を助ける



歯についた食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を中和する



口の粘膜をばい菌から守る

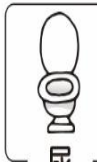
やってみよう！！



涙  
なみだ



汗  
あせ



尿  
にょう



だ液  
えき

この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

☆答えはこの面の下にあるよ



## 食中毒に気をつけよう

気温が高くなり始め、湿度も高くなるこれからの時期は細菌による食中毒が増えます。食中毒は原因となる細菌が食べ物につき、体の中に入ることによって起こります。手洗いや食材に火を通すなどしっかり予防しましょう。

### 食中毒予防の3原則

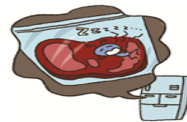
#### ①つけない

手にはたくさんの菌がついています。調理を始める前やトイレのあとなど手洗いをしましょう。



#### ②ふやさない

肉や魚などの食材は冷蔵庫で保存しましょう。早めに食べることも大切です。



#### ③やっつける

肉や魚、野菜などを加熱することで菌を退治できます。



## 保護者の方へ

7月9日(金)に学校保健委員会を開催します。今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、校内のみでの実施となります。保護者の皆様には大変申し訳ありませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。

☆「やってみよう！！」の答え

①尿(約 1500ml) ②だ液(約 1000ml) ③汗(約 500～1000(※)ml) ④涙(約 1ml) ※普段、じっとしているとき