



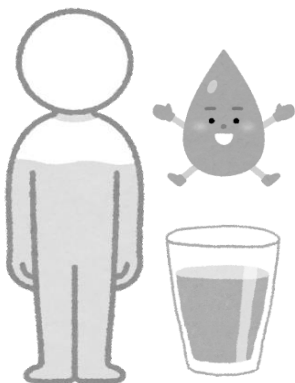
あつという間に6月です。暑くなったり肌寒くなったり、1日おきに気温が変わる日が多く、体調を崩しやすい季節です。ぬいだり着たりしやすい服を選んで、体温の調節ができるとういですね。

令和5年5月31日
 横浜市立新鶴見小学校
 校長 佐藤 朗子
 養護教諭 岡林 奈那
 長尾 芽依
 堀 香織

○△□○△□○ **熱中症症状での来室が増えています！** □○△□○△□

5月中旬から「頭がくらくらする…」「気持ちが悪い」など熱中症症状での保健室来室が増えてきています。大きめの水筒（少なくとも500mlは欲しいところです）や、登下校・町探検のときには帽子をかぶる、マスクを外す、熱を吸収しにくい白や淡い色の服を着るなど、自分やおうちでできる熱中症対策をしましょう。

人間のからだの約60%は水分です



例えば体重60kgの人の場合、約36kgが水分です。

水分を20%失うと大変なことに！

5%失うと



だっ水症状や熱中症などの症状が現れます。

HELP!
10%失うと



筋肉のけいれんなどが起こります。

のどのかわきは「だっ水」のしょうこ

「のどがかわいたな」と感じたときには、実はもうからだの水分が無くなっています。のどのかわきを感じる前に水分をとることが大切です。

水分を20%失うと、意識が無くなり、重大な事態につながるおそれもあります。一日を元気に過ごすため、こまめな水分補給を心がけましょう。

水泳学習がはじまります！

6月から水泳学習が始まります！水泳学習の時間が安全で充実した時間となるように、みなさんにいくつか気を付けてほしいことがあります。



ルールを守って 事故0に

プールサイドを走らない

すべてで転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

ふざけない

水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

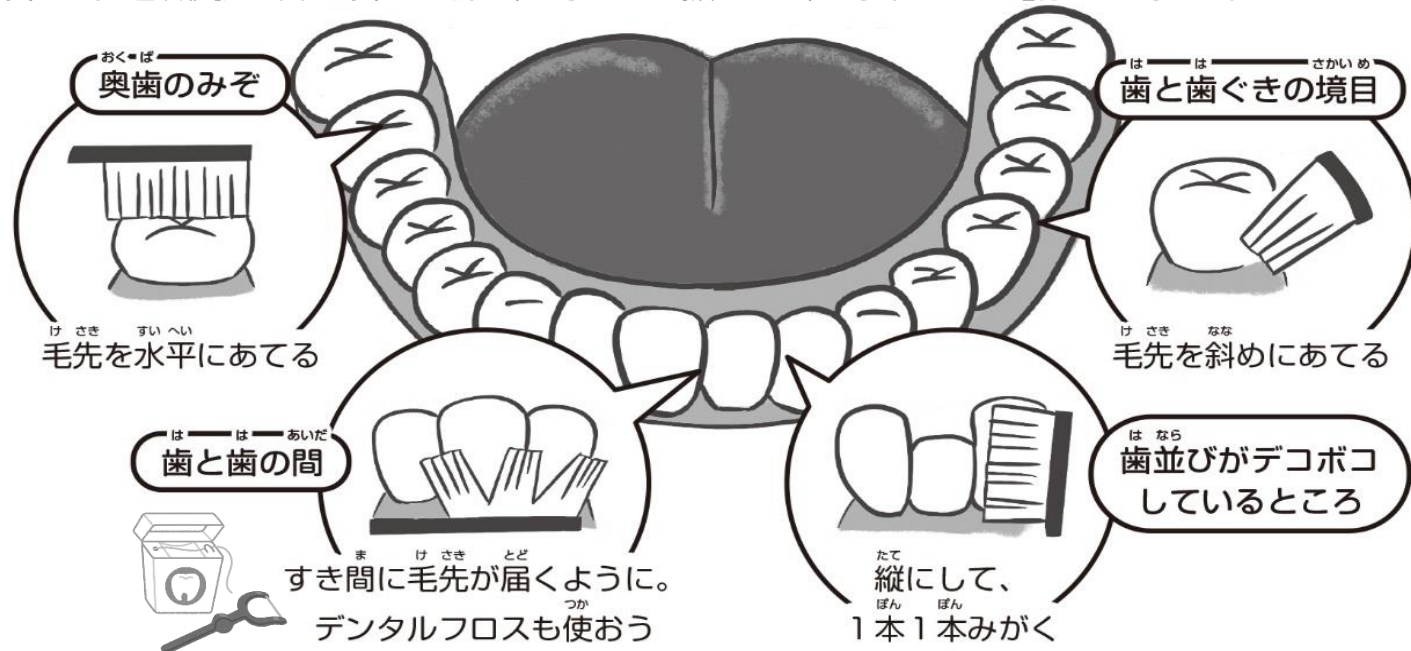
無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。



歯科検診の前に確認しておこう！「みがきにくい場所とそのみがき方」

歯科検診でみなさんの口の中を見ると、いつもの歯みがきの様子や生活の仕方がとてもよくわかります。歯みがきが足りず、歯と歯ぐきの間に歯垢やプラークなどとよばれる細菌のかたまりがたまる、虫歯や歯周病になってしまいます。6月は歯科検診があります。その前にみがきにくい場所とそのみがき方について確認しておきましょう！



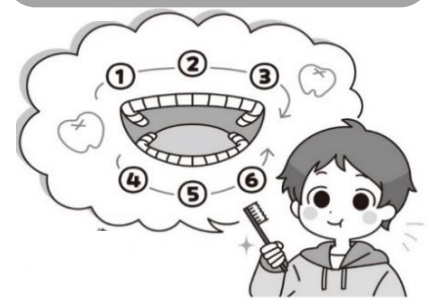
歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”
第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまるのが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯をみがく順番を決めておこう！



6月の保健行事予定

7 (水)	歯科検診	6年
9 (金)	歯科検診	5年
14 (水)	歯科検診	4年・7組
16 (金)	歯科検診	3年
21 (水)	歯科検診	2年
23 (金)	歯科検診	1年
28 (水)	学校保健委員会	

