

梅雨が終わりに近づき、真夏を感じさせる日が多くなってきました。夏の始まりに心配なのが、やっぱり熱中症です。梅雨明けの頃、雨上がりに日差しが強くなった時は要注意ですよ。からだ暑さに慣れていない中では、運動などで激しく動いていなくても熱中症になる危険が大きいです。とくに、つかれていたり、調子がよくなかったりするときは「このくらいなら大丈夫」とがんばりすぎないこと。こまめに休憩をとることも必要です。夏を元気に楽しく過ごしましょう。



☆5年生 学童 歯みがき大会に参加しました☆

6月4日（水）4時間目5年2組、6時間目5年1組が全国小学生歯みがき大会に参加し、歯垢や歯肉炎について学びました。ブラッシングやデンタルフロスの実習も行い、歯・口の健康は生涯にわたる健康へつながることを学習しました。



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をする

夜はぐっすり寝る

6月は、伝染性紅斑(りんご病)が少し流行しました。夏にピークを迎える疾病ですので、引き続き感染症対策をお願いいたします。また、発疹が出てきた時期には感染力はなく出席停止とはなりません、心配な場合はご相談ください。



検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

***むし歯治療完了状況* (6月27日現在)**

1年生	8人 / 11人中	2年生	7人 / 8人中
3年生	8人 / 12人中	4年生	6人 / 9人中
5年生	4人 / 6人中	6年生	1人 / 6人中

全校 34人 / 52人中 治療完了率 65.3%



**熱中症の原因は
3つの不足!?**

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかきから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



汗でわかる!? あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- 軽い運動をする
- お風呂では湯船に浸かる
- 冷房の温度を下げすぎない など

