

ほけんだより6月

とくしまけんりつ しえんがっこう
徳島県立ひのみね支援学校

あじさいの英語名は「ハイドランジア」。水の器という意味で、たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。

でも大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなります。

だから、雨の時期に嬉しそうに咲くんですね。

雨がずっと続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。

私たちもそれぞれの体調に合わせて雨の時期を乗り切りましょうね。



梅雨時も健康に過ごすために

<p>熱中症 に注意</p> <p>まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。</p>	<p>紫外線 に注意</p> <p>雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。</p>	<p>食中毒 に注意</p> <p>原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。</p>	<p>寒暖差 に注意</p> <p>蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。</p>
---	--	--	--

梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてくださいね。

- ☐ カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- ☐ 頭（髪）を濡らさない
- ☐ 靴下の替えを持ち歩く
- ☐ 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- ☐ 温かいものを食べる（スープやお茶など）
- ☐ クエン酸を積極的に摂る（梅干し、お酢、レモンなど）

裏面につづく

6月4日(水)～6月10日(火)は、
「歯と口の健康週間」です。

2つのケアで



お口のトラブルを防ぐには、
セルフケア+歯科医院での専門的ケア・
治療が大事!

これも甘いものが好き!

ケーキやシュークリーム、チョコレートなどの甘いもの。好きな人もいるかと思いますが、甘い味のもとになっている糖質が好きな生き物がみなさんの口の中にいます。それは、むし歯をつくるミュータンス菌。糖質をえさにして口の中で増え、プラークや酸からむし歯をつくりまします。むし歯をふせぐには、ものを食べたり飲んだりしたあとの歯みがきが大切! また、だ液の量が少なくなり、むし歯になりやすいのが寝ている間です。寝る前の歯みがきは、特にていねいにしてくださいね。

せいけつで 〇〇予防!

「歯みがきってめんどくさい!」
「見た感じ、よごれがついていないから手は洗わなくていいよね」「つめがのびているけど、まあいいか」…こんなふうに考えている人はいませんか? でも、歯みがき・つめ切り・手洗いなどをしないのはNG! せいけつをたもつことは、いろいろなことの予防につながります。

- 歯みがき…むし歯や歯周病予防
- つめを切る…けが予防
- 手洗い…かぜなどの感染症予防

雨の日、滑りやすいところ

- ・マンホール
- ・側溝のふた
- ・タイルの歩道や床
- ・傘のしずくでぬれた床(学校の廊下)



雨の日は、すべりやすく、けがをしやすいですね。

気をつけると同時に、こころもゆったり、やさしく過ごしましょうね。

ジメジメ・どんよりでも



「いいね」を見つけよう