



令和5年(2023年)

南第二小学校

ほけんだより

雨の日が続く梅雨の季節となりました。

気温や天気の急な変化で体調をくずしてしまう人も増えているように感じます。

体があつさになれていないため、熱中症にもなりやすいです。

あつさにまけない体をつくっていきましょうね。

## ～心と体はつながっている!～

不安やなやみなどのストレス、心のつかれがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなる

ことがあります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。

また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。このように心と体はたがいにえいきょうしあっています。

## こんな経験ありませんか？

心と体がえいきょうしている例



大事な試合前に  
きんちょうしお腹が痛い



友だちとけんかをして  
しょよく食欲がない

6月は新しい学年にもなれてくるころです。しかし、6月に入ると「熱やかぜなどではないけど、しんどい」「なんとなく体がだるい」と言って保健室に来る人が増えます。

新学期でたまった心のつかれやストレスは、体がだるい、おなかが痛い、頭が痛いといった体の症状として出てくることもあります。

しんどい時はゆっくり休むことが大切です。

「しんどいな」と感じた時は、自分の好きなことをしたり、早めに寝たりして、心と体を休めてあげましょうね。

## 暑熱順化ってなに？

暑熱順化とは、あつさに体をならし、夏のあつさにたえることのできる体をつくることです。

今は、熱中症をさけるため冷房をつけてすごすことが優先され、あつさの中で体をならしていく機会がへっています。無理をしない程度に体をあつさになれさせていきましょう。

日ごろからしっかり水分をとることで、汗をかきやすくなります。

こまめに水分をとることを心がけましょう!!

暑熱順化されてない体の特徴

- ・汗の量が少ない
- ・汗がでにくい
- ・体に熱がこもる
- ・水分補給で回復しにくい



熱中症になりにくい!

- ・汗の量が多い
- ・汗がでやすい
- ・体の熱を発散しやすい
- ・水分補給で回復しやすい

## プールがはじまります!!

もうすぐプール開きです。

プール学習を楽しく、健康に始められるように、しっかりと準備を整えておきましょう!

- 耳・鼻・目の病気がある人は、早めに治してもらおう
- 手足のつめは短く切っておこう
- 前日は早くねて、体をやすめよう
- 朝ごはんはしっかりたべよう
- 当日、朝の健康チェックと体温を測定して、体調がわるいときは無理をせず休もう



保護者の方へ

歯科検診結果のお知らせ(黄色の紙)を配付しています。

治療の必要がない場合も、6カ月に一度はかかりつけの歯科で検診を受けられるようおすすめします。

乳歯は自然に抜ける歯ですが、乳歯におし歯があってそのままにしておくと、永久歯が正しい位置に生えてこないことがあります。乳歯のおし歯でも放っておかず、歯科で治療をしましょう。