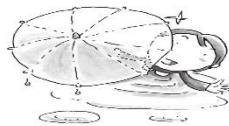


# ヘルスニュース 6月号



平成30年6月1日

京都市立東山総合支援学校

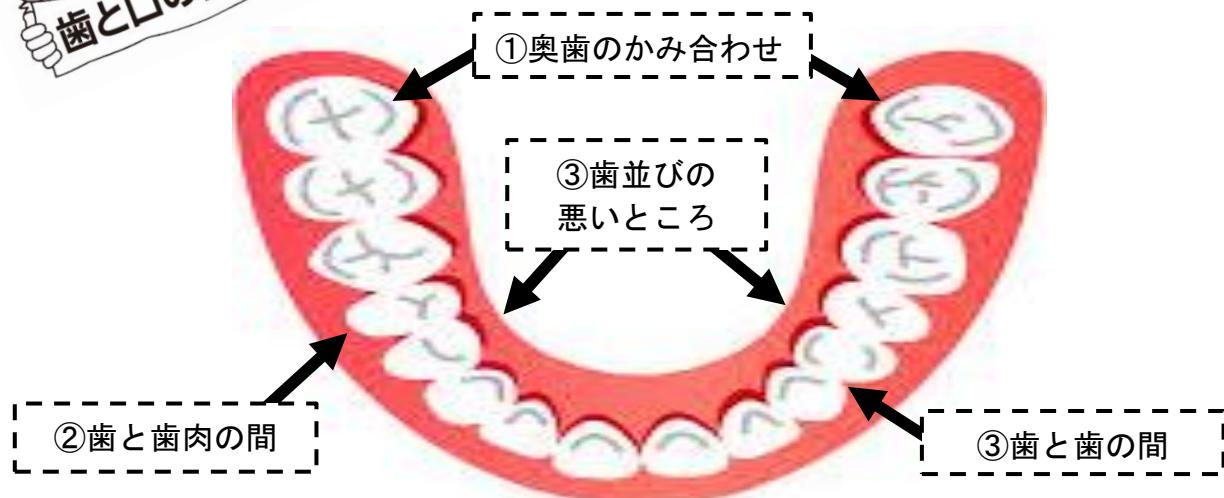
校長 田邊滋人

担当 養護教諭

シトシトと雨がふる日が多くなり、ジメジメとした、梅雨の時期がやってきました。みなさんは、梅雨にどんなイメージを持っていますか？外で遊べなくなる、靴がぬれる、かみの毛がまとまらない、元気が出ない、そんな嫌なイメージを持つ人が多いのではないでしょうか？嫌なイメージだけではもったいない！せっかくだから、「良いところ見つけ」をしてみましょう。雨のポツポツという自然な音には癒しの効果があったり、ぽかぽかファームの野菜が元気に育つようになったり、肌がうるおったり、梅雨の時期にも良いところがたくさんあります。外よりも家で過ごす時間が増えるこの時期、良いところ探しをしてすごしませんか？先生は、何事も良いところ探しをして、元気にこの梅雨をのりこえたいと思います。



## 虫歯の原因、歯周病の原因、 みがき残しは、ここだ！！



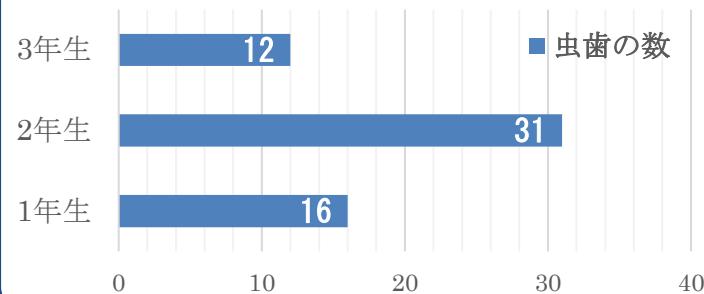
### ★春の歯科検診の結果発表★

#### <虫歯の数>

- 1年生…16本
- 2年生…31本
- 3年生…12本

一番虫歯の少ない学年は、3年生でした。  
虫歯のあった人も、無かった人も毎日歯を  
みがきましょう。健康診断のお知らせをも  
らった人は、はやめの受診をお願いします。

### 学年別虫歯の数



~熱中症のはなし~  
~熱中症っていつからおきやすいの?~

# 熱中症

実はもう

はじまっています!!



5月頃から、「なんか体がだるおもいなあ~」と感じている人はいませんか?

「寒い」から、「暑い」に変わろうとする今の時期は、

その気温のちがいに私たちの体がたえられず、悲鳴をあげている時期でもあります。

1月~4月頃まで間に寒さには慣れていますが、これからの暑さにはまだまだ慣れていません。

暑くて、雨でしめっている6月頃から熱中症になる人があらわれてくるのです。

どうしたらいいの?

## 暑さをさける

### <室内>

- ・扇風機やエアコンで温度と湿度の調節をする
- ・部屋の温度と湿度を確認する

### <外に出ているとき>

- ・日傘や帽子をかぶる
- ・日陰などすずしい所で休憩する
- ・暑すぎる日の日中は、室内ですごすようにする

## こまめに水分をとる

室内でも、外出時でも、のどがかわいていなくても、こまめに水分などをとるようにする

※スポーツをしたり、作業をしたり、いつもより多くの時間活動するなどには塩分をとることも忘れずに!  
少しの活動で塩分補給をしていたら、それは塩分のとりすぎにつながります

## 汗を拭いてみよう!

皆さんの学校での様子を見ていると、上着のそでで汗をふいている姿がみられます。汗は放置すると臭いの原因になったり、皮膚トラブルにつながることもあります。そんな汗を一日中着ている服でふいていて大丈夫でしょうか?

卒業後働く姿を意識して、衛生面にも気をつけていきましょう。



汗はきれいなタオルでふく

(タオルをぬらせる状況なら、ぬれたタオルでふくのがおすすめです)

きれいな手で顔を洗ってサッパリさせてあげるのもいいですね

