

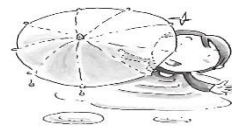
ヘルスニュース 6月号

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

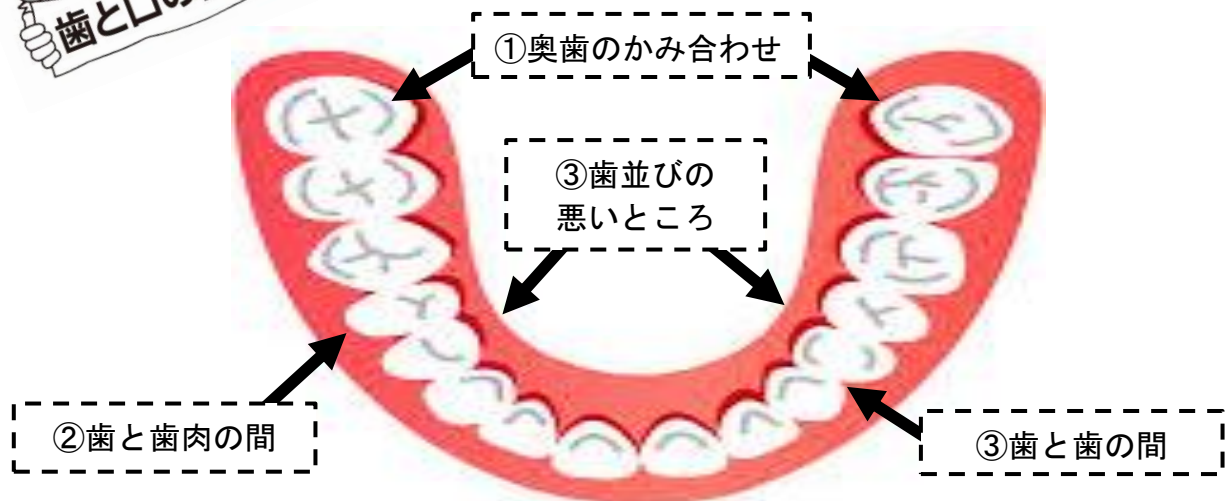


シトシトと雨がふる日が多くなり、ジメジメとした、梅雨の時期がやってきました。みなさんは、梅雨にどんなイメージを持っていますか？外で遊べなくなる、靴がぬれる、かみの毛がまとまらない、元気が出ない、そんな嫌なイメージを持つ人が多いのではないのでしょうか？嫌なイメージだけではもったいない！せっかくだから、「良いところ見つけ」をしてみましょう。雨のポツポツという自然な音には癒しの効果があったり、ぽかぽかファームの野菜が元気に育つようになったり、肌がうるおったり、梅雨の時期にも良いところがたくさんあります。外よりも家で過ごす時間が増えるこの時期、良いところ探しをしてすごしませんか？先生は、何事も良いとこ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

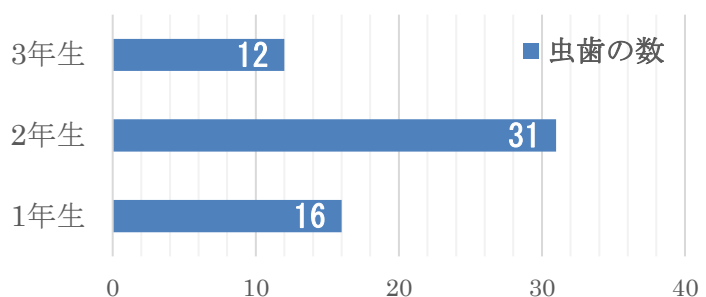
1年生・・・16本

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 ~熱中症のはなし~ っていつからおきやすいの？



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とき
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

合せてやってみよう！ 汗のつきあい方！

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

