

明るく大きく育つのだ

下松市立久保小学校
ほけんだより No.3
令和6年6月19日

ほけんだよりは読んだらおうちの人に渡しましょう

だんだんと気温が上がり、汗ばむ日も増えてきましたね。みなさんが汗をかきながら体育や外遊びを楽しんでいる様子を見ると、夏が近づいてきたんだなあと感じます。

今年は梅雨入りが遅く、例年より気温の高い梅雨になるのではないかと少し心配です。雨が降っている日は喉の渇きが分かりづらいため、いつもより意識して水分補給をしてくださいね。



し ょ ね つ じ ゃ ん か

夏を楽しくすごすための準備！暑熱順化を試みませんか？

暑熱順化とは、暑さを体に慣れさせること。体が暑さに慣れてくると、汗の量が増えて熱を逃しやすくするだけでなく、汗そのものも熱中症になりにくいさらさらとしたよい汗に変わります。暑熱順化にかかる日数は、個人差はありますが数日～2週間程度といわれています。今のうちに体を暑さに慣れさせることを意識して、夏に備えた体作りをしていきましょう！

・すこし汗をかく程度の軽い運動をしましょう。

屋外だけではなく、屋内での筋トレなども効果的です。

・湯船につかりましょう。

2日に1回、熱いお湯のときは短めに、ぬるいお湯のときは少し長めにつかりましょう。

暑熱順化を意識した行動をするときは、前後や最中の水分補給がお約束です。

暑い夏を楽しく過ごすために、今日からできることをすこしずつはじめてみましょう！



ウォーキングの目安は 30 分！



出典：「熱中症ゼロへ」(<https://www.netsuzero.jp/>)

～山口県児童・生徒歯の健康優良児表彰下松審査会が行われました～

6月6日(木)、山口県児童・生徒歯の健康優良児表彰下松審査会が下松市役所にて開催されました。本校からは、小川学校歯科医の推薦を受けて、6年1組の田村愛里さん、6年2組の山本瑛仁さんが参加しました。

歯科検診も全学年終了し、そろそろ児童のみなさんに治療のお知らせをお配りします。今年度は歯垢の付着がある人が、去年と比べて2/3ほど減少していました。素晴らしいですね。むし歯があった人はこの機会に歯医者へ行き、しっかりと歯の治療をしましょう。

