

ほけんだより 6月

れいわ ねん がつ にち いっしきさいぶしょうがっこう ほけんしつ
令和4年6月1日 一色西部小学校 保健室

梅雨の季節になりました。この時期は天気によって、気温が大きく変わります。むしむしするような暑い日もあれば、雨が降って急に冷え込む日もあります。この寒暖差に体がついていかず、体調をくずしてしまう人がいます。気温に合わせて下着や服を調節したり、生活リズムを整えたりして、梅雨を元気にのりきりしましょう！



6月の健康診断日程

7日(火)	しかけんしん 歯科健診 (4年)
15日(水)	しかけんしん 歯科健診 (5年)
21日(火)	しかけんしん 歯科健診 (6年)

答えは ①尿 (約1,500mL) ②だ液 (約1,000mL)

③汗 (約500~1,000 (※) mL) ④涙 (約1mL)

(※) ふだんじつとしているとき

1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？ じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし菌にな

りにくい環境に保つ、むし菌になりかけの歯を元に戻すなど。

大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。



今月ですべての健康診断が終わります。検診・検査で疾病の疑いが見つかった人は、治療カードを配付しています。治療カードを受け取った人はなるべく早く病院を受診しましょう。「すでに治療中」「異常なしかった」「治療は終わった」という人は、必ず治療カードを提出してくださいね。これから楽しい水泳学習が始まります。早めに治療を受け、健康で安全にプールを楽しみたいですね！（耳鼻科健診の受診は必ずプール開きまでに済ませましょう。）



まいにちかならず毎日必ず水筒を持ってくるようにしましょう。足りない子は、もう少し大きな水筒を持ってもらえるといいですね。

体調で気になることがある人は先生に伝えましょう