ほけんだより6月

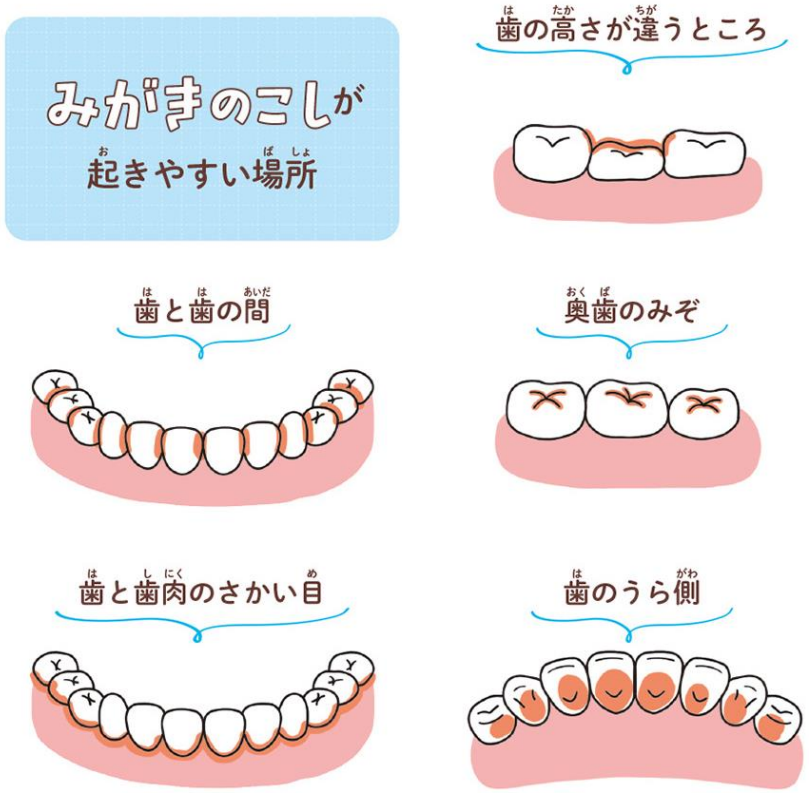
令和7年6月

銭塘小　保健室

＊おうちの方とよみましょう＊

6月ほけん目標『歯を大切にしよう』

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯の役割を知っていますか？ じつは、食べ物をかみくだくだけではありません。「かむ」ことでだ液（つば）がたくさん出てむし歯を予防してくれたり、あごの筋肉がきたえられて元気な声をだせるようになったりします。ほかにも、食べすぎを防ぎ、消化を助けてくれます。つまり、「かむ」ことは、からだ全体の健康にかかわってくるのです。みなさん、毎日ピカピカにみがけていますか？ 自分の大切な歯といつまでも仲良しでいてくださいね。



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ１～２週間つづけると、からだが暑さに慣れてきます。

ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。

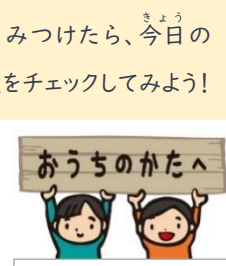
お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。

汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？　WBGTとは、暑さ指数のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

どこにあるかな？ さがしてみてくださいね。みつけたら、今日の熱中症指数をチェックしてみよう！



6月3日(火)は歯科健診があります。結果はすべてのご家庭へ配付します。お知らせの中で②③④に〇がついていた人は、歯科医院を受診し、お知らせのプリント下の「歯科健診連絡表」を保健室まで提出をお願いします。