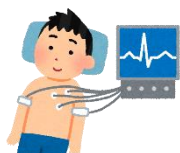




令和6年6月3日(月)  
館林市立第四小学校保健室

暑い日が増えてきましたね!夏が近づいてくるのを感じますね。こうなると心配になってくるのが『熱中症』です。気候にあわせて衣服を調整する、こまめに休憩をとる、のどが渇く前に水分補給をするなど、しっかり対策をしましょう。



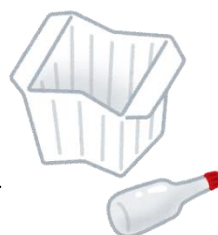
## 6月の健康診断予定



### 尿検査(一次検査)

6月6日(木) (6月7日(金) 予備日)

対象:二次検査のお願いがあった人、一次検査のときに忘れた人



※当日の朝一番の尿をとります

※前日の夜は、ジュース類やビタミン剤を多く摂取しないようにしてください

※今回忘れた場合次回の尿検査は来年です、必ず持ってきてください。

### 心臓検診

6月24日(月) 11:15~

対象:1年生



※前開きの服を着てきてください

### 内科検診

6月26日(水) 13:30~

対象:全学年

※上下が分かれている服を着てきてください(ワンピースやつなぎ×)



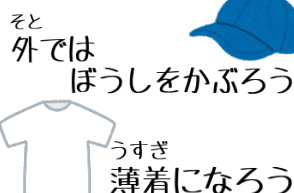
できていますか?

## 「熱中症」対策!



みなさん、「熱中症」対策していますか?四小では熱中症対策として、休み時間や下校の前に熱中症指数を計測し、保健室や昇降口前に掲示しています。こまめにチェックしてみてくださいね。熱中症は体がまだ暑さに慣れていないときに多く発生する傾向があります。涼しい服装や水分補給などはもちろんですが、「暑熱順化」も重要です!

### 衣服の調節!



### 塩分・水分の補給

のどがかわく前に飲むようにしましょう!



### 日かげで休もう!

こまめに休けいしよう!



### 生活習慣を整えよう



# しよねつじゅんか 「暑熱順化」ってなんだろう？

## しよねつじゅんか 「暑熱順化」とは

なつ あつ からだ な じょうたい  
夏の暑さに体が慣れる状態です。

じゅんか  
順化をすると…

ねつ に  
\* 熱を逃がしやすくなる

からだ えんぶん うしな  
\* 体の塩分が失われにくくなる

→ ねっちゅうしやう  
熱中症になりにくい体！

## どうすればいいの？

ほんかくてき あつ まえ からだ あつ な  
本格的に暑くなる前から、体を暑さに慣らすことが大切です。

てきど そとあそ  
・適度に外遊びをする！

ふ る  
・お風呂はシャワーだけでなく湯船につかる！

れいばう てきど  
・冷房は適度につかう！（つかいすぎないように）

＼6月4～10日は／

## 歯と口の健康週間です

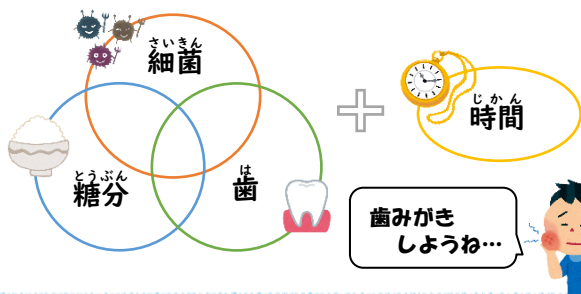


6月4日から10日は歯と口の健康週間です！みなさんは毎日しっかり歯みがきしていますか。歯は「食べる」ことはもちろんですが、「発音を助ける」「表情をつくる」「体のバランスをとる」など様々な役割を担っています。この機会に自分の歯と健康について考えてみませんか？



## むし 歯の原因

「むし歯」は虫が作るのではなく、歯垢の中の細菌(ミュータンス菌)が作り出す酸で歯が溶けてしまう病気です。「細菌」と「食べ物(糖分)」と「歯」、この3つが重なり、時間が経つとむし歯の原因となります。



## 歯と口のクイズ

Q 1 . 歯は鉄(てつ)よりも  
かたい

O · X

Q 2 . 歯みがきは力をこめて  
全力でみがくといい

O · X

Q 3 . おとなの歯のことを  
なんというでしょう

O O O O O 歯

こたえは表面の下部にあるよ

保護者様へ

第一次尿検査、眼科、耳鼻科、歯科検診が終了いたしました。問診票の記入や尿検査提出等、ご協力ありがとうございました。病気や異常の疑いがある方には「受診のお願い」をお渡ししています。受け取った方はお早めに医療機関への受診をお願いいたします。また、学校の検診はスクリーニングになります。異常なしの方でも、何か気になる症状がありましたら早めの受診をお勧めします。