

# ほけんだより



加須市立花崎北小学校  
保 健 室  
令和 7 年 6 月 2 日

夏なつ日びになっおもたと思よくじつつたら翌はださむ日は肌寒かい…ころころてんこう変わる天候からだに体ひめいが悲鳴あせをあげそう  
ですなね。体調たいちようかんり管理むずかが難ときしいはやねこんな時はやおこそ『早寝あさ・早起あさき・朝ごはんあさ・朝うんち』を心  
がけ、体調たいちようを整とどのえるようにしましねちゅうしょうたいさくょう。また、熱中症ねちゅうしょうたいさく対策はじも始きおんめましよう。気温きおんも  
湿度しつども上あがっています。こまめな水分すいぶんほきゆう補給すいとうをするために水筒まいにちもは毎日まいにちも持もってくるようにしま  
しよう。

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日まいにち少しすこずつ1～2週間しゅうかんつづけると、からだあつが暑なさに慣なれてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動うんどうをして汗あせをかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗あせをかくまで湯船ゆふねにつかる。



汗あせをかいたら十分な水分じゅうぶん すいぶんと適度てきどな塩分えんぶんを補給ほきゆうする。

### 学校保健委員会開催

5月15日(木)にヤクルト様を講師に招いて学校保健委員会が開催されました。3・4年生と保護者が参加し、『おなか元気教室』というテーマでおなかの中の様子や健康な生活について学びました。おなかについてくわしくなった3・4年生にどんなことを学んだのか、ぜひ聞いてみてください。



### 6月の保健行事

- 6月13日(金)尿二次検査
- 6月19日(木)フッ素塗布(1、2年)
- 6月20日(金)尿二次検査予備日

### 感染症に注意!

溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、りんご病、百日咳と様々な感染症が流行しています。手洗い・うがい等の感染症予防の継続をお願いします。