

# ほけんだより 6月

釧路市立共栄小学校 ほけんだより No. 3 令和6年6月3日(月)

## 暑熱順化



## 体を暑さにならしていこう!

少しずつ体を暑さにならしていくことを、暑熱順化と言います。暑さになれていない時期は、気温が25℃くらいでも熱中症になる危険性があります。普段から軽い運動や入浴で汗をかいて、暑さになれておくことが大切です。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



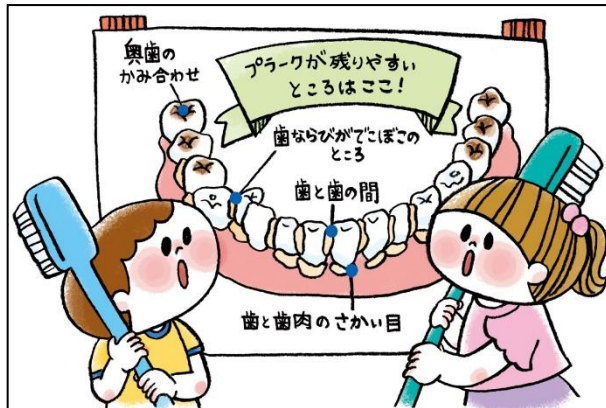
気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう



5月17日には、歯科検診がありました。みなさんに結果を配りましたが、自分の口の中の様子はどうでしたか？  
CO（むし歯になりそうな歯）や歯垢がたまっていた人は、もっとていねいに歯をみがきましょう。むし歯があった人は、自然には治らないので、早めに歯医者さんへ行ってください。



① 汚れが残りやすいのはどこかな？



④ 歯みがきでむし歯は治せないよ。



③ むし歯や歯石はプロにおまかせ!



② 食後の歯みがきでむし歯予防!

健康診断の結果が配られています。

歯科検診：検診を受けた人全員

その他の検診：お知らせがある人のみ

6月13日(木)の耳鼻科検診(1・4年)が最後の検診です。

心臓検診(1・4年)の結果は、10月すぎに届きます。

### しっかりチェック!



けんこうしんだんのけっか

### 運動会まであと少し!

毎日、練習をがんばっていますね。順位や勝ち負けも大切ですが、それ以上に、『どれだけがんばれたか』が大事だと思います。

また、仲間と協力したり、ライバルのことも応援できるみなさんでいてほしいです。本番まで大きなケガなく、元気に過ごしましょう!

