# げんきあふれる松本っ子

松本小学校ほけんだより　６月号

気温が高くなり、半袖や薄着ですごすことが多くなりました。気温をみながら、学校ではエアコンを使うこともあります。また、６月は雨が降ると急に肌寒くなることもあるかもしれません。この時期は、脱ぎ着ができる上着を用意しておくと便利です。体調をくずさないように衣服で調節してくださいね。

## 生活リズムを整えよう　体のリズムの基本は睡眠から

「おもしろ健康教材」より

私たちの体は朝おきてはたらき、休んで睡眠をとるというリズムをつくっている体内時計をそなえています。病気でもないのに体調が悪いのは、このリズムが乱れるためにおきるのです。

体内時計をうごかしているのは、脳にある「視床下部」といわれる部分で、ここで眠気、目ざめ、食欲、体温の調節などをおこなっているのです。

睡眠は体や心を休ませるだけでなく、視床下部の役割や、ねている間にメラトニンというホルモンが出て、心臓や肺（呼吸をするところ）が休まずはたらくのを助けています。

体調が悪いときは、早く自分の生活リズムをとりもどすようにしましょう！

## 熱中症を予防しよう

気温や湿度が高いときや、急にあつくなったときに、体の体温の調整がうまくできなくなってしまうのが熱中症です。熱中症になると、さまざまな症状がでます。

あたまがいたい　きもちがわるい　だるい　めまい

クラクラする　意識がない　たおれる　など

ならないために気をつけることは？

◎こまめに水分をとる。

「のどがかわいたなぁ」と思う前に、少しずつのみましょう。

◎汗のしまつをする。タオルを持ってきましょう。

◎半そでや半ずぼんなど、すずしい服装をする。

◎外ではぼうしをかぶる。日傘をつかう。

◎朝ごはんを食べてくる（水分と塩分）。

◎睡眠をじゅうぶんにとる。

下のＱＲコードもしくはＵＲＬからサイトにすすんでね！

https://youtu.be/JdBtW4wrEtY?si=YZrZeViOmsexphC6

事故防止の留意点を学ぼう　日本スポーツ振興センターサイトより

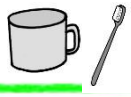
## 【６月の保健目標】　歯を大切にしよう！　６月４日から１０日は歯と口の健康週間

日本歯科医師会より　令和７年度の標語

**歯みがきで　丈夫な 体 の　基礎づくり**

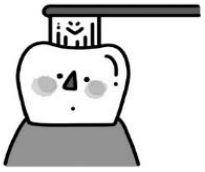
６月は、歯の保健指導をおこないます。１・３・５年生は、発育測定のあとに、紙しばいやスライドをつかって、歯の大切さについての話をします。

２・４・６年生は、福井歯科専門学校の２年生による歯の指導を行います。歯のそめだしや、かむことの大切さについて、くわしくお話してくださいます。楽しみですね。



### 歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



毛先の全体をあてる！

歯の裏には…

「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…

毛先をななめにあてる！

## 水泳学習が始まります　～楽しく安全に学習をするために～

★ **朝ごはんを食べてきましょう**　しっかり朝ごはんを食べてエネルギーをたくわえてから、学校に来ましょう。

★ **手足のつめは短く切っておきましょう**　つめがのびすぎていると、はがれたり割れてしまうだけでなく、プールの中でまわりにいる友達をひっかいていたい思いをさせてしまうことがあります。

★ **前日は早くねて、体を休めましょう**　すいみん不足やつかれがたまっているときに、プール学習をするのはとても危険です。翌日にプール学習がある日は、早めにねましょう。

★ **プール学習の前後には、水分をとりましょう**　暑い時期は、汗をかいて、体からたくさんの水分が出てしまいます。こまめに水分をとりましょう。おうちから多めに水分を持ってきましょうね。

★ **準備運動をおこないましょう**　十分に準備運動をしないと、思わぬケガや事故を引き起こすことがあります。準備運動をして、ねむっている筋肉をしっかりと目覚めさせ、体への負担をへらしましょう。

★ **体の調子を確認しましょう**　無理をしてプールに入ると、余計に体の具合が悪くなってしまうことがあります。プール学習時の健康観察カードにそって、その日の体調を確認しましょう。

## プール熱に気をつけよう

水泳学習のときに注意してほしい病気の一つに『プール熱』があります。高い熱がでたり、のどがいたくなったり、目が赤くなったりします。とてもうつる力が強い病気です。

この病気はウイルスがふくまれた『せき』や『くしゃみ』のしぶきをすいこんだり、ウイルスがついた手やタオルなどを通してうつったりします。タオルの貸し借りはやめましょう。

また、ふだんから石けんをつかってしっかり手をあらうようにしましょうね。