



梅雨時期の花といえば紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「hydrangea（ハイドレインジア）」といい、「水の器」という意味だそうです。雨の雫を受けて輝く紫陽花の花を見ると、どんよりした天気でも爽やかな気持ちになれそうですね。



熱中症に注意!!

熱中症は、気温が高く太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、しかし、ジメジメした湿度が高い日にも熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発するとき体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。しかし、湿度が高い日には汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいのです。



6月は暑い日が増え、梅雨でジメジメする時季です。屋外・屋内を問わず、運動したり遊んだりするときには気温だけでなく湿度もチェックし、こまめな水分補給や休憩などの熱中症対策をしましょう。

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまいます。



WHEN? いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



WHO? だれがなりやすいの?

- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人
- 睡眠不足の人

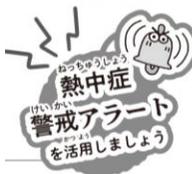
WHERE? どこでなりやすいの?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの?

- 暑さを避ける
帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。
- こまめな水分補給
のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。
- 体調がよくないときは無理をしない
疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。
- 服装を工夫する
風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が環境省のLINEアカウントで発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておくと、この情報を受け取ることができます。





**今月の保健目標：
歯・口の健康を考えよう**



歯ブラシのお手入れはしてありますか？

はみがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！
汚れを落とすにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

<p>1 流水で洗い流す</p> <p>みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。</p>	<p>2 風通しの良い場所に保管する</p> <p>湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。</p>	<p>3 定期的に交換する</p> <p>歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1か月以上使っている時は新しいものにしましょう。</p>
---	--	--

早めの受診をお願いします

4月から始まりました健康診断について、書類の提出や事前の準備等、ご協力ありがとうございます。検診の結果、受診が必要な場合には随時「健康診断結果のお知らせ」を発行しています。受け取りましたら、早めに医療機関へ受診していただくようお願いいたします。なお、以下の項目については**悪化の恐れがあるため、医師から水泳の許可をいただくまでプールへの入水はできません**。安全な水泳指導を行っていくために、ご協力をよろしくお願いいたします。

- 内科（皮膚疾患、心雑音等）
- 眼科（視力や色覚以外の眼科疾患）
- 耳鼻科（耳垢、中耳炎、鼻炎、副鼻腔炎、難聴の疑い等）



その他、視力・色覚、歯科等につきましても、お子さんの健康を考え、「健康診断結果のお知らせ」を受け取りましたらできるだけ早めの受診をお願いします。

以下の検査項目につきましては、再検査が必要な児童や未提出の児童にはすでに連絡を行いました。

連絡がない場合には「異常なし」です。

- 視力検査 • 聴力検査 • 尿検査（1次） • 色覚検査
- 眼科検診 • 耳鼻科検診 • 内科検診 • 運動器検診



※ 心電図検査・歯科健診・尿検査（2次）については、**受診が必要な場合には検診が終わり次第お知らせ**します。