

すこやか

R8.6.16

とよはしりつげじょうしょうがっこう ほけんしつ
 豊橋市立下条小学校 保健室
 ほけんだより No.6

だんだんと気温が上がり、雨の日が続く梅雨の季節となりました。気温や天気の急な変化に体が追いつかず、体調を崩してしまうことがあります。ムシムシとした暑さにも負けなよう、規則正しい生活を心がけましょう。

「グー・ペタ・ピン」できていますか？

6/9(火)に、「正しい姿勢をマスターしよう」をテーマにした学校保健委員会を行いました。保健委員会による発表では、姿勢の大切さについてわかりやすく伝えることができました。その後、カイロプラクティック ラウレアのみなさんを講師にお迎えし、よい姿勢を続けることによる効果や、悪い姿勢が体に及ぼす影響、姿勢改善のための体操などについて学びました。これからも姿勢の合言葉「グー・ペタ・ピン」を意識して、正しい姿勢を心がけましょう。

よい姿勢をすると、元気が出るし、やる気にもなる！勉強にも集中できるよ！



姿勢を正しくすると…

- ・身長が伸びやすくなる
- ・運動神経がよくなる
- ・集中力がアップする

など、たくさんいいことがあるよ

古い歯ブラシ、どうしてダメなの？

①よごれが落ちにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品より約30%もダウン。



②歯や歯茎が傷つく

古い歯ブラシは磨きにくく、力が入りがち。歯や歯茎が傷ついて血が出ることも。



③ばい菌がたくさんいる。

毛の根元にばい菌がたまり、どんどん増えてしまいます。



歯ブラシの交換は1か月が目安。その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシに変えよう。

知ってる？ 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。悪さをしているのは梅雨の「湿度」私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱をうまく逃がせなくなり、熱中症にかりやすいのです。

梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給を

