ほけんだより

6月

福山市立高島小学校　保健室

２０２０年（令和２年）６月

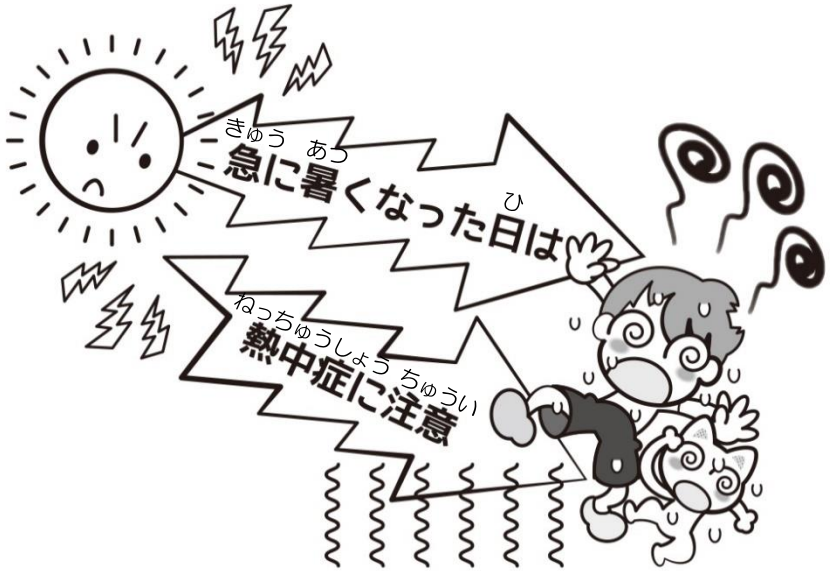
学校でみなさんに会えない日々が続いていましたが，元気に過ごしていましたか？やっとみなさんに会えること，顔を見てお話しできることに，わくわくしています。１か月半，お家ではどんなことがありましたか？どんな風に過ごしていたのか，ぜひ聞かせてくださいね。

歯みがきカレンダー

朝・昼・夜みがけたら色を塗ろう

	6／4	6／5	6／6	6／7	6／8	6／9	6／10
あさ							
ひる							
よる							

家の中で過ごす日々が続き，運動が足りていない人も多いかもしれません。だんだん気温の高くなってきた今，外で運動するときに気をつけてほしいことがあります。



暑さに体が慣れることを暑熱順化といいます。暑熱順化すると低い気温でも汗をかくことができ，体内の熱を外に出すことができます。逆に暑熱順化できていないのにいきなり外で運動すると体内に熱をためこんでしまい，熱中症になりやすくなってしまいます。

多くの人が外出をさけてきた今年は，特に暑熱順化が難しいといわれています。外で運動するときは，いきなり激しい運動をすることは避け，休憩をしながら，こまめに水分をとって，暑さに体を慣らしていくようにしましょう。

また，マスクをしたまま運動すると，口渇感（のどが渇いたと感じること）を感じにくくなります。のどの渇きを感じる前に水分をとるようにしましょう。