

ほけんだより 6月

令和4年6月17日
下伊場野小保健室

文責：小野寺

6月に入り、雨の日が続いています。時折、太陽が顔を出すと急に蒸し暑くなったり、雨でジメジメする日もあり体調を崩しやすい時期です。着るものを調節し、水分をしっかりとって体調管理を行いましょう。

6月はこんな月です

梅雨の時期です。気温が高くなり始め、湿気が多くなるので食中毒も増え始めます。石けんでの手洗いをしっかり行いましょう。



プール開きがあります。手足のつめを短く切るなどしっかり準備をしましょう。



だんだんと暑くなり始めます。帽子をかぶる・水分をとる・日かげで休む・体調が悪いときは無理をしないなどの熱中症対策をしましょう。



1年のうちで昼の時間が一番長い「夏至」があります。今年は6月21日です。

からだを暑さに慣らしましょう

この時期は体が暑さにまだ慣れていません。雨上がりで急に気温が高くなった時は熱中症になりやすく、注意が必要です。今のうちから「暑さに強い体作り」をして、これからの夏を元気に過ごす準備をしましょう。

湯船に入る



お手伝い



軽めの運動



ポイントは汗をかくこと

