

# ほけんだより

令和5年6月号  
流山市立小山小学校  
保健室

衣替えの季節になり、半袖や薄着の人が増えました。でも梅雨に入ると雨で急に肌寒くなることもあるので、脱ぎ着のできる上着を用意しておくとお便利です。衣服の調節をして体調を崩さないよう気をつけましょう。



## 流山市健歯優良児コンクール（6年生）

5月31日の歯科検診で、6年生は、とても歯のきれいな人が多く90.8%の人がむし歯がありませんでした。その中で特に歯がきれいな人を学校歯科医の先生方に選んでいただきました。候補に選ばれた人が18名もいて、代表を選ぶのがとても大変そうでした。

男子優良賞  
ふるたに あつと 古谷 篤人さん（6年2組）

女子優良賞  
なかむら まなみ 中村 愛実さん（6年6組）

一生使う大切な歯です。みなさんもしっかりケアして、きれいな歯をめざしましょう。



みんなは  
**熱中症の危険あり!**

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない

思い当たることはありますか？

### 水分足りている？ 爪でチェックしてみよう!

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。  
② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

### 保護者の方へ

今年も熱中症が心配な時期になりました。水筒の中身は、水、お茶、麦茶の他に、スポーツドリンクも可とします。体育の活動に水筒を持参しますので、お子様の運動量や体調に合わせて、ご家庭で準備をお願いします。