

# ほけんだより 7月

ムシムシした暑い日、一転して涼しい日など、変わりやすい天気が続いています。天気や気温の変化についていけず、体調をくずす人が増えています。夜は早く寝てしっかりと疲れをリセットし、朝食は塩分・水分を摂ることを心がけ、日中の手洗い、気温に合った衣服の調整などをして、自分で自分の健康を守る生活ができるようになりますね。



## 熱中症に気をつけて

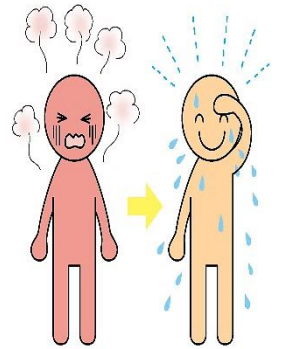


## どうして熱中症になるの？

夏の暑い日に外にいたら、気持ちが悪くなったり、ぐったりしてしまったり・・・そんな経験は、ありませんか？

気温や湿度が高いときや、はげしい運動などで体温が高くなると、体に熱がこもり、体温の調節ができなくなってしまう。これが熱中症です。

熱中症になると、体がだるくなったり、めまい、吐き気、頭痛を感じたりします。重症になると命の危険があります。



## 自分を守るために熱中症対策のそれマル！



早く寝て疲れをリセット



3食 バランスよく食べる



日かげで時々休む



帽子をかぶって日差しをさける



こまめな水分補給

## 水分補給のベストタイミングとは？

「のどがかわいた」と感じる時には、もう体内の水分が足りなくなっています。体が一度に吸収できる水分は200ミリリットル～250ミリリットルとされているので、のどがかわいたときに一気に飲みではなく、そのサインが出る前に、「少しずつこまめに水分を摂る」のが上級者の飲み方！休み時間ごとにコップ1杯くらいの水分を摂れると頭も体もシャキッと過ごせると思いますよ。水筒や水道で水分を摂るときは、少し飲み過ぎかな？くらいが丁度良いかもしれません。

あなたは上手な水分補給ができていますか？



天気予報や暑さ指数を気にかけることも自分でできる対策です





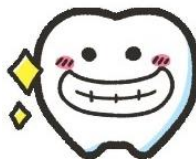
# 児童のみなさん・保護者のみなさまへ



熱中症が心配な時期です。その日の気温に合わせて飲み物のご準備や衣服の調節をしていた  
だき、登下校の際には帽子で暑さ対策をすることができるよう、お子様への言葉かけ等ご協力を  
お願いいたします。



## 6月の保健行事



### 3年生 歯の健康教室

学校歯科医の螺良修一先生から、むし歯の仕組みやむし歯の見  
分け方のお話を聞いた後、フッ素の効果分かる実験をやりまし  
た。子どもたちもおうちの方も興味津々。歯科衛生士さんからのブ  
ラッシング指導の時間には、4年ぶりに歯垢の染め出しを行い、  
自分のみがき残しをチェックして、正しい歯みがきのやり方を教わ  
りました。



フッ素の実験！歯に見立てた卵のから  
から小さな泡が！！歯みがき粉は、「1  
cm程の量で、歯ブラシの水気をよく  
切ってから使用し、歯みがき後は少量  
の水で1回うがい」が今の常識☆

歯垢の染め出し。口の中をよく  
観察して、みがき残しを発見！「歯  
と歯ぐきの間」や「歯と歯の間」  
のみがき残しが多かったね。歯み  
がきのコツはつかめたかな？



### 4年生 全国小学生歯みがき大会

DVDとドリルで、歯肉炎や歯みがき（歯ブラシ・デンタルフロスの使  
い方）について勉強しました。



DVDを見ながら、歯ブラシとデン  
タルフロスの使い方を練習し  
ました。歯みがきの3つの基本は、  
『①歯の面に歯ブラシの毛先をき  
ちんと当てて②軽い力で③1か  
所20回小さく動かしてみがく  
』だったね。デンタルフロスでは、  
歯と歯の間の歯垢を取った後、  
その臭いも嗅いでみました！細菌  
の数を考えると恐ろしい。。。。

歯肉炎や歯と口の健康のことを楽  
しく熱心に学びました。

