

ほけんだより 6月

令和4年6月号
和良比小学校 保健室

季節の変わり目の時期です。夏のように汗をかく日もあれば、半そでだと肌寒い日もあります。汗をかいたまま過ごしてしまい、体を冷やしてしまうこともあります。下着には体の清潔を守る働きほかに、温度変化から体を守る働きがあります。下着の着用をお願いします。

〈 6月4日～10日は「歯の衛生週間」です 〉



歯みがきの効果を決めるポイントは、

みがくタイミング × みがき方 × 歯ブラシの質

*タイミング・・・歯のエナメル質は、食べ物が入ると30分くらいで溶け出します。

歯みがきは食後すぐにしたほうがいい主な理由です。

おやつなどのだらだら食べは肥満だけではなく、歯にも影響が大きいです。

*歯ブラシの質・・・毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がるといわれています。



歯ブラシの交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していることです。

目安は約1か月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めてしまうと忘れにくいのでお勧めです。

正しい歯みがき → この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方
えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方
歯の面にきちんと当てる
- 4 動かし方
たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方
歯ブラシが広がらない
くらいの軽い力で

よくかむといいこと “あいうえお”

30回

かんでいますか？

- しっかりと「あ」ごを使って丈夫に
- 「い」の動きをたすける
- あごの「う」んどうで脳を刺激
- 食べ物の「えい」ようを吸収しやすくする
- 「お」なかがいっぱいになって食べすぎ防止

「まさか！」に注意
熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

熱中症は、暑さに慣れると発症しにくくなります。暑さに慣れると、体温が上がっても汗をかいて調節でき、塩分の少ないサラサラの汗がかけられるようになります。

本格的な夏を迎える前のこの時期に、むやみに冷房をつけない・汗ばむくらいの運動をすることが暑さに慣れる方法です。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

〈 保護者の皆様へ 〉

(1) 健康診断の結果をお知らせしています

健康診断で、再検査や治療などが必要という結果が出たら、治療勧告書をお渡ししています。疾患によっては、時間が経つと症状が悪化してしまうものもあります。なるべく早めに専門医での受診をお勧めします。

(2) 和良比小学校の歯みがきへの対応について

本校では、給食後、希望する児童・職員につきましては歯磨きができるコーナーを設けています。場所は体育館で入り口付近の手洗い場です。歯磨きコーナーは、使用時間終了後すぐに職員が消毒作業を行っております。

