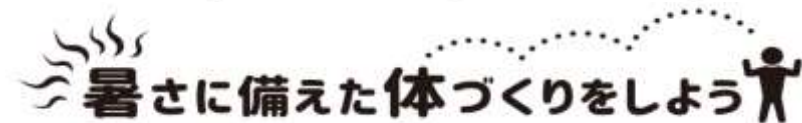


ほけんだより 6月号

長岡京市立長岡第十小学校
令和4年6月 保健室

今年もそろそろ梅雨の時期に入ろうとしています。梅雨の時期は、気温差が大きく、肌寒くなったり、急に暑くなったりします。体がまだ暑さに慣れていないので、熱中症への注意が必要です。また、雨の日は教室などで過ごすことが増えますね。階段や廊下はぬれてしまっていることがあります。学校のルールを守って、廊下は歩いて、安全に気を付けて過ごしましょう！



●熱中症って暑い夏にだけなるもの？

⇒いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていきましょう。（体が暑さになれることを、『暑熱順化』といいます）

暑熱順化のお手軽な方法

ポイントは汗をかくこと！



① お風呂につかる



シャワーだけで終わらさず、じっくりとつかって汗をかこう。

② ウォーキングなど軽めの運動



はじめは時間を短くし、少しずつ長くする。
「かぜとお風通しのよい服で。」



- *軽めの運動をするときも、こまめな水分補給・休けいは忘れずに！
- *体調が悪いときは無理をしないでおこう。
- *学校に持ってきたすいとうは毎日きれいにあらおう！



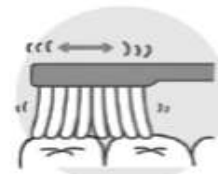
みなさん、自分の口の中を見たことはありますか？
自分の歯が何本生えているか知っていますか？
毎日の歯みがきは鏡をみて、1本1本ていねいにみがいてみましょう。まずは自分の歯がどんな形をしているのか観察してみよう！

知っていますか？ えいきゅう歯のなまえとやくわり



チェックしよう！歯のみがき方

歯ブラシをこまかく、こきざみに動かそう



毛先を歯にきちんとあてよう



力を入れすぎないようにしよう



「はかり」で確かめてみよう



みがく力の目安は150～200gくらい

みがきにくいところは…



歯の形は、ひとつひとつ役割をはたすためにちがった形をしています。その歯にあった歯みがきをしないとむし歯になってしまいます。まずは自分の歯に興味をもつことが予防の第一歩！おとなになって後悔しないためにもまずは口の中をチェックしてみよう！

