

ほけんだより 6月

令和6年6月13日(木)
精華町立山田荘小学校
保健室

おうちのかたといっしょにみましょう

じめじめと蒸し暑い季節が近づいてきました。気温も高くなってきたので、熱中症にならないよう気をつけて過ごしましょう。こまめに水分をとることが大切です。暑さで体がバテてしまわないように、規則正しい生活を心がけましょう。

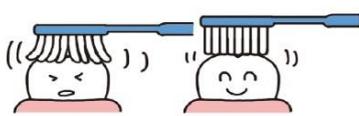


なんどもおさらい!

歯みがきのキホン クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

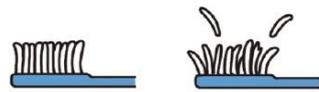


Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい

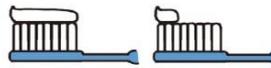


Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの1/3くらい



(こたえ) Q1...②、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②



これも甘いものが好き!

ケーキやシュークリーム、チョコレートなどの甘いもの。好きな人もいるかと思いますが、甘い味のもとになっている糖質が好きな生き物がみなさんの口の中にいます。それは、むし歯をつくるミュータンス菌。糖質をえさにして口の中で増え、プラークや酸からむし歯をつくりまします。むし歯をふせぐには、ものを食べたり飲んだりしたあとの歯みがきが大切! また、だ液の量が少なくなり、むし歯になりやすいのが寝ている間です。寝る前の歯みがきは、特にていねいにしてくださいね。

あつ 暑くなってきました。熱中症に注意!

熱中症って・・・?
体温が上がると、体の水分や塩分のバランスがくずれ、体温を調節する体のしくみがはたらかなくなり、熱中症になってしまいます。



では、どのように予防すればよいでしょう・・・

裏面あります

熱中症を防ぐポイント！



1 環境・気象条件を把握



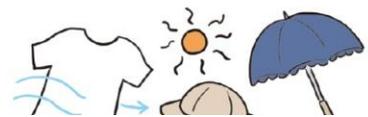
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



水分は、のどがかわくまえに、こまめにとりましょう。いっきに飲むと、おしっことして体の外にでてしまいます。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早起き早寝)と栄養バランスのとれた食事が基本になります。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

プール学習がはじまります

プール学習が始まります。睡眠時間はしっかりとれていますか？朝ご飯は食べてきましたか？爪は短く切っていますか？生活リズムを整えて、楽しいプール学習ができるようにしていきます。

プールの時期に流行しやすい

さんだいなつかぜ 三大夏風邪

咽頭結膜熱(プール熱)

38℃以上の発熱とのどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙などがでる。結膜炎のような症状が出るのが特徴的。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな水疱や赤い発疹ができる。熱が出ることもある。



ヘルパンギーナ (急性ウィルス性咽頭炎)

高熱、のどの痛みが特徴。のどに水泡や潰瘍ができて痛みがひどい。



幼児がかかりやすい病気ですが、大人が感染

すると重症化することもあります。これらに

効く予防接種はありません。手洗いうがい

や、マスクの着用、いつもと違う体調の時

はプールに入らない、タオルの共有はしない

などの対策をしましょう。

きをつけて！あぶないカサの使い方

ふりまわす



ひとのちかくでひらく



じてん車にのる



よこむきにもつ

