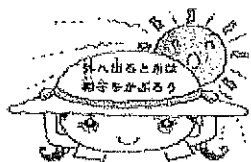


ほけんだより

令和5年5月15日
吉野小学校
ほけんしつ

朝はひんやりと空気が冷たいですが、日中は日差しが強く汗ばむくらい暑くなってきました。その中で、運動会練習をみんながんばっています。気温や湿度が高い日は、熱中症を起こしやすくなるので、十分に気をつけましょう。生活リズムの乱れや体調の変化によっても起こしやすくなるので、注意が必要です。

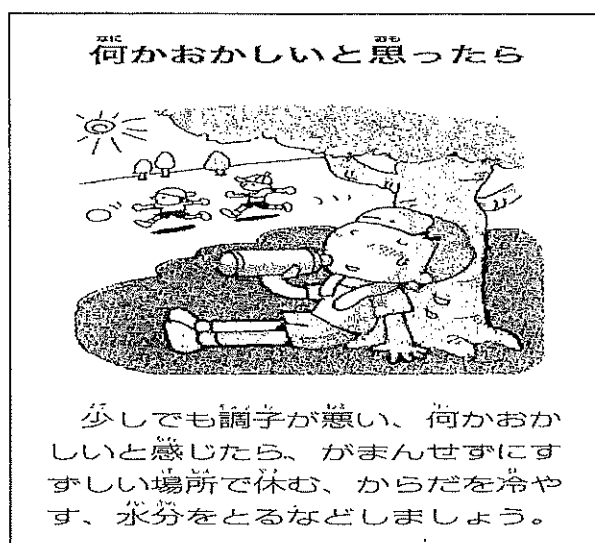
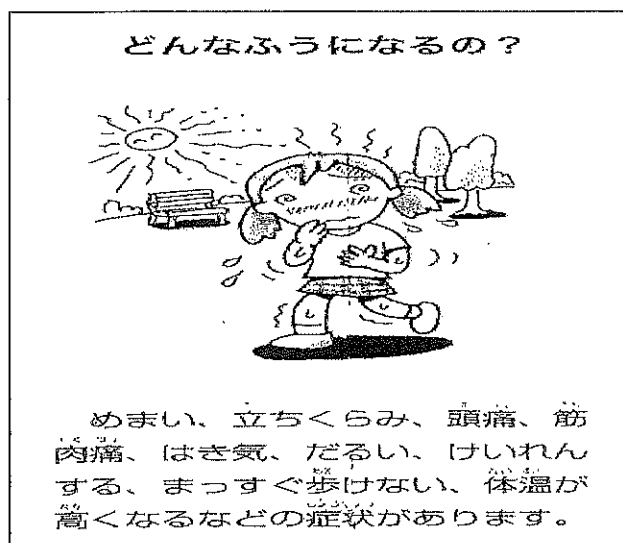


ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！

こんな時は、熱中症になりやすい！ 要注意！！



ねっちゅうしょう ~熱中症とは~



じぶん 自分でできる熱中症予防~

予防のために これだけは



日かげを歩く。エアコンを使う。



ぼうしをかぶる。かわきやすい素材の服を選ぶ。



水(1リットルに2gの食塩)、スポーツドリンクなどをとる。



あせをかく習慣があると、夏の暑さにも強くなります。



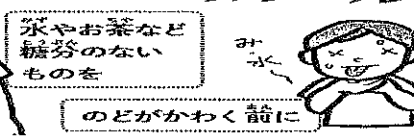
自分の体調に、つねに気を配りましょう。

そのほかにも
☆朝ごはんを食べる
☆夜は早く寝る
も、熱中症の予防になります。



コップ1杯をこまめに

水分補給のルール



水やお茶など糖分のないものを

のどがかわく前に

保健室に経口補水液や塩タブレットを準備しています。早めに相談してね。

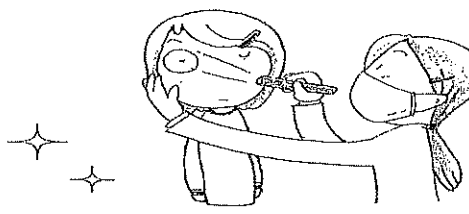
あす 明日

5月16日(火)

がんかけんしん 眼科検診

があります。

目の病気やアレルギーはないか調べます



お医者さんが両方の目に光をあてます

やさかびょういん がんか 弥栄病院 眼科

たかはら いし せわ 高原医師にお世話になります。

き 気をつけること

- ◇前髪で目がかくれないようにしましょう。
- ◇眼鏡をかけている人は、はずしてみてもらいましょう。

かぶつせんこう はじ フッ化物洗口が始まります。

きぼうしゃ たいしょう かいし
希望者を対象にフッ化物洗口を開始します。

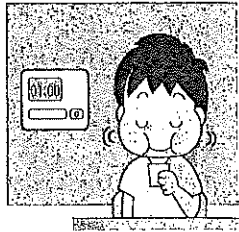
☆開始日 5月17日(水)

☆実施時間 水曜日の昼休み終了後

※学校行事等の都合により行えない場合は、
なるべく火曜日か木曜日に振り替えて行います。

☆場所 各教室

☆持ち物 歯みがきの時に使用するコップ



【手順】①自分のコップに、フッ化物洗口液(10ml)を入れてもらう。

(担任の先生に入れてもらいます。)

②合図で一斉にぶくぶくうがい(1分間)を始める。

『ぶくぶくうがいのポイント』

- ・少しうつむいた姿勢で行う。
- ・頬をふくらしながら、洗口液を上下左右に動かして、歯のすみずみにまで洗口液を行き渡らせる。

③1分たったら、口の中の洗口液を自分のコップの中に吐き出す。

④手洗い場で、コップの中の液をそっと流し、コップを水ですすぐ。

【注意事項】

☆フッ化物が歯に行き渡るよう、給食後の歯みがきをていねいにしておく。

☆フッ化物の効果を保つため、フッ化物洗口をした後の30分間は、うがいや水・お茶を飲まないようにする。(フッ化物洗口前に水分補給をしておく。)

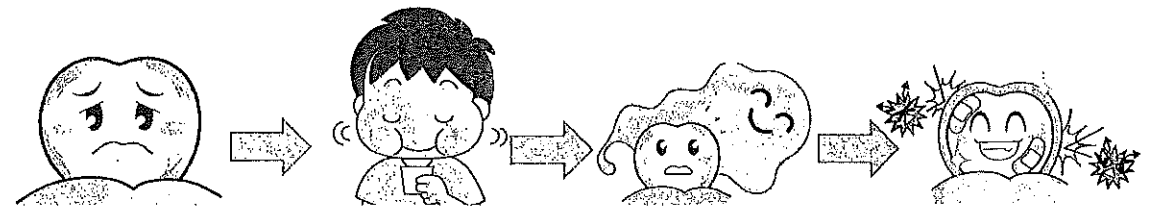
☆洗口中に苦しくなった場合は、無理をせずに吐き出す。

【おうちの方へのお願い】

◇給食後の歯みがき時にも使用するコップを使ってフッ化物洗口をしますのでコップを忘れずに持たせていただきますようよろしくお願いします。

フッ化物洗口ってなに？

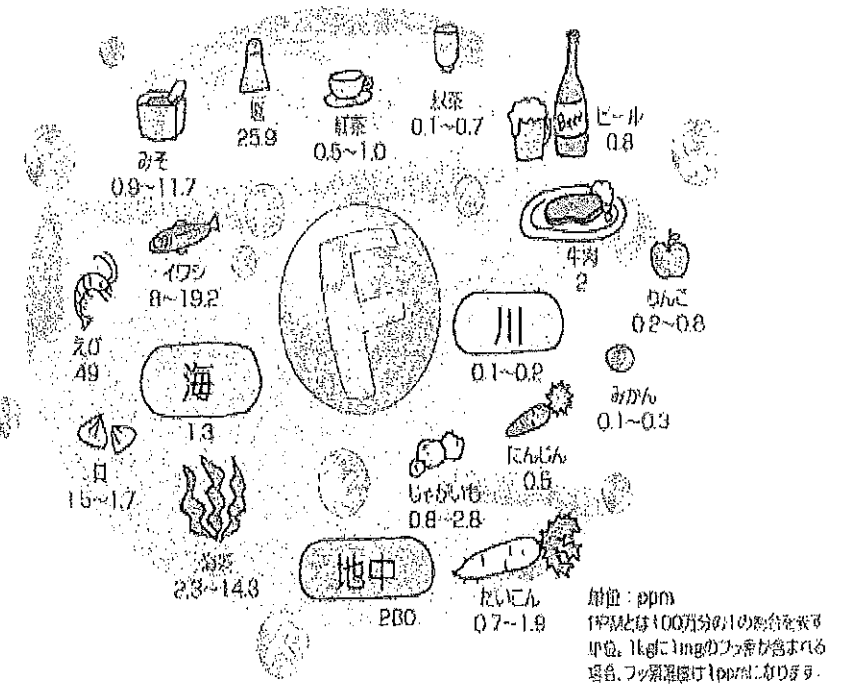
フッ素の入った水を口に含み、ぶくぶくうがいをすること。歯の表面にフッ素がくっつき、歯の表面を強くするなどむし歯を予防する効果がある。



フッ素とは

フッ素は、自然界に広く存在する元素で、海水・河川水・植物・動物など地球上のあらゆるものに含まれている。

フッ素は元素の名前で、むし歯予防を目的としているものは「フッ化物」と言う。



フッ化物洗口によるむし歯予防の効果

- ・歯の質を強くし、むし歯になりにくくする。
- ・むし歯が大きくなるのをとめたり、むし歯になりかけの歯を元の状態にもどす。
- ・むし歯菌の活動を減らす。

