

ほけんだより

6月

令和6年6月 24日

龜山小学校 保健室

No.2~歯を大切にしよう

梅雨に入り、ジメジメした日が多くなってきました。雨の日は気温が上がりませんが、梅雨の晴れ間は気温がぐっと上がります。天気や気温の急な変化に体が追いつかず、体調を崩しやすくなります。健康の基本である「生活リズム(早寝・早起き・朝ごはん)」を整えて、梅雨を元気に乗り越えましょう。

よし歯にするぞ〜! ミュータンス歯はこんな子が大好き!

食後に歯をみがいていない



酸性の環境が歯を溶かす

食べ物をよくかんでいない



唾液が少ないうえに、洗い流されなくてミュータンス

お菓子をよく食べる

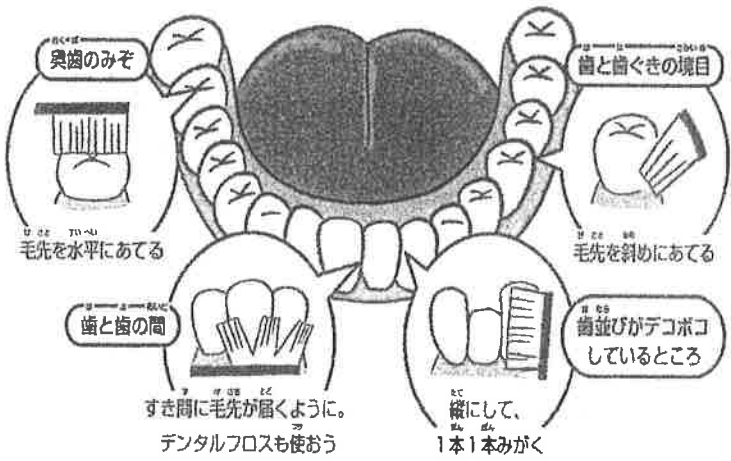


大好物をたくさん食べて、酸を出して歯を溶かす

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス歯をやっつけよう!

歯みがきで健康な歯を

みがき残しやすい場所とみがき方



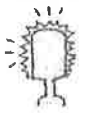
- 食事の後に歯みがきをしている
 - 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
 - 歯ブラシは軽い力で、こまごまに動かしている
 - みがき残しやすい場所もみがけている
- ◇奥歯のみぞ ◇歯と歯の間 ◇歯と歯ぐきの境目
- みがいた後は鏡でチェックしている
- 毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう!

歯ブラシのお手入れしてありますか?

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか? 何もしていない人は要注意! 汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

- ① 流水で洗い流す
みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。
- ② 風通しの良い場所に保管する
濡ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。
- ③ 定期的に交換する
歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



その 水分不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p> <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p> <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p> <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p> <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

保護者の方へ

健康診断が終わり、受診の必要がある児童には結果のお知らせを配布しています。お知らせがない場合は異常なしです。専門医での詳しい検査や相談が必要な場合は、早めの受診をおすすめいたします。また、今後の健康管理のため、受診結果を学校へも御報告くださるようお願いいたします。

