



令和6年7月3日
青梅市立新町小学校
保健室

7月の保健目標 「夏を健康にすごそう」

暑い日が多くなってきました。体育や休み時間に外へ出たあと、「頭がいたいです」、「くらくらしす」と言って保健室に来る人も増えてきました。夏を健康に過ごすために気を付けたい病気…それは、熱中症です！

熱中症ってなに？

暑い場所で長い時間すごしていたり水分をとらなかったりすると、体の中の水分が失われたり体温の調節ができなくなったりして体調が悪くなる病気のこと。

頭痛、めまい（くらくらしす）、吐き気、だるさ…重症度が高いと意識を失うこともあるので、注意が必要です。



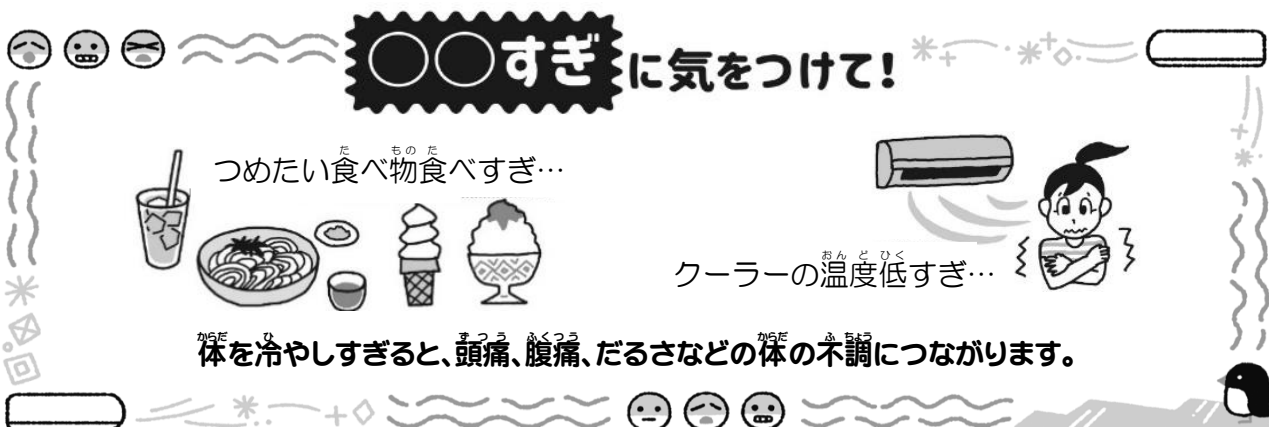
熱中症にならないためには？

- ①こまめに水を飲む …… 体の半分くらいは水分でできています。汗をかいたりするとその水分は減ってしまうので、こまめに水を飲むようにしましょう。
- ②すずしい服そうをする …… 外へ出るときは帽子をかぶり、風を通す服そうを意識しましょう。
- ③生活リズムを整える …… 寝不足だったり朝ごはんを食べなかったりすると、熱中症になる可能性は高まります。毎日早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えましょう。



夜寝ている間も、汗をかいて水分が失われています。朝起きたらコップ1杯の水分をとろう！

夏休みまであと少し！ 残りの1学期も元気にすごそう！



裏面もあります(6月の歯科指導について)



菊池先生と百瀬先生による歯科指導がありました

(菊池歯科医院) (モモセオーラルケアクリニック)

★6月13日(木)

歯科朝会 (全校)



正しい歯ブラシの使い方について話を聞きました。
歯ブラシが大きすぎると口の中で動かしにくく、奥歯のみがき残しにつながるため、**前歯2本分の大きさのもの**を選ぶとちょうどいいです。



みがくときは歯2本分をめやすに**10~20回小さざみに**動かします。
力を入れすぎないように気を付けましょう。

歯科指導 (3年生)



むし歯の仕組みについて話を聞きました。



砂糖が大好き! ヌルヌルとした「プラーク」を作って歯にくっついてるよ

歯のみがき残しでプラークが残ったままになると、歯を溶かしてむし歯になります。

みんなからの質問

?

Q. むし歯が得意な人・できにくい人っていますか?

A. 遺伝もあるけれど、**むし歯ができる大きな原因は生活習慣です**。おやつの時間を決めずだらだら食いをしていると、むし歯になる可能性が高まります。



Q. 歯みがき後のうがいは何回やればいいですか?

A. **手のひらの量の水で1回がよいです**。うがいをしすぎると、歯みがき粉の中のフッ素(歯の表面を強くする)が水と一緒に流れてしまうので注意しましょう。

★6月26日(水)

歯みがき指導 (5年生)

プラーク(歯垢)を染め出して歯のみがき残しを確認し、実際に歯をみがきました。



真剣にみがき残しを確認しています! 歯と歯の間や奥歯のみそが染まりやすかったです。



歯医者さんに見てもらい、歯並びに合わせた歯みがきの仕方をアドバイスしてくれました。

歯ブラシの角度を変えてみがいたり歯鏡を使って歯の裏側を確認したり...「みがけている」歯みがきを自指してみんな一生懸命取り組んでいました。一生使う歯をこれからも大切にしましょう☆