



令和7年7月1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 」 ❖

暑い日が多くなり、体育や休み時間に外へ出たあとに「頭がいたい…」や「くらくらする…」と保健室に来る人も増えてきました。夏は**熱中症**に注意してすごしましょう！

熱中症ってなに？

暑い場所に長い時間いたり水分をとらなかつたりすると、体の中の水分が失われ、体温の調節ができなくなり体調が悪くなる病気のこと。

頭痛、めまい（くらくらする）、吐き気、だるさ…ひどくなる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つたりすると、熱中症になる可能性は高まります。毎日よく寝て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、汗をかいて体の水分は減っています。朝起きたらまずコップ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！

都内でも流行中 水ぼうそう(水痘)に注意!!



【症状】ぶつぶつとした赤い発疹、発熱 など

この時期は虫刺されと間違しやすいですが、水ぼうそうの発疹は全身に広がり、水ぶくれのように水を含んでいるのが特徴です。

潜伏期間（感染してから発症するまで）は約2週間で、ほかの感染症と比べて長め。水ぼうそうにかかったらすべての発疹がカサカサのかさぶたになるまで出席停止になります。

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10日(火)

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。



染め出しをして、歯と歯のすき間が特にみがき残しやすいことに気づきました。



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もらいました。

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一生懸命取り組みました。一生使う歯をこれからも大切にしましょう💎

★6月26日(木)

歯科朝会 (全校)



歯みがきの仕方やおかし・ジュースの食べ方についてのお話を聞きました。

甘くておいしいおかしやジュースは、むし歯のもとになる糖が多く入っているので、1日1個までにしましょう。

何歳になっても自分の歯でおいしくご飯を食べられるようにしたいですね。



歯科指導 (3年生)



むし歯の仕組みについて勉強しました。



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けているよ

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. 歯みがきは何分間したらよいですか？

A. 何分がよいということはありませんが、だいたい3～5分かかります。ただ、大切なことは時間ではなく全体的にまんべんなくみがくことです。



Q. 歯みがき後のうがいは何回やればよいですか？

A. **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。