

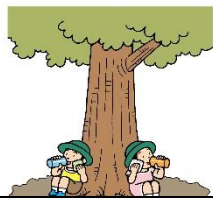
ほけんだより

令和6年6月号
富山市立奥田北小学校

梅雨の季節が近付いてきました。晴れの日と雨の日の気温差が大きく、体調を崩したり、熱中症になったりしやすくなります。こまめに水分補給をし、十分な睡眠で疲れをとることで、次の日も元気に過ごすことができるよう、ご家庭での健康管理をお願いします。



熱中症を防ぐ ひ み つ の く す り



㊦ かげでやすもう

外で遊んだり、運動したりするときは、30分に1回程度日陰で休憩しましょう。

㊦ す (水分) をとる

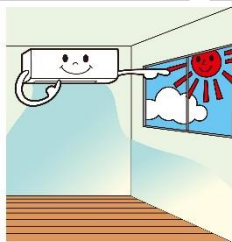
コップ1ぱいの水分(約200ml)を、休憩時にこまめに飲むと効果的です。

㊦ めたいもので

冷やす
水で濡らしたタオルやひんやりするタオル、下着等で体温が上がるのをおさえます。

㊦ みものに注意

スポーツ飲料も効果的ですが、飲み過ぎ注意！肥満やむし歯に繋がります。



㊦ ーラーを上手に使う

設定温度を下げすぎると、外気温との差が激しく、体調を崩しやすくなります。ほどよく涼しい温度で過ごしましょう。



㊦ いみんをしっかり取る

睡眠不足だと体調を崩しやすくなり、熱中症にもかかりやすくなります。早寝早起きをして規則正しく過ごしましょう。



㊦ ようり (食事) をたべる

朝・昼・夕食をしっかり摂ることで、熱中症を防ぐ体力が付くだけでなく、汗で失う塩分も補給することができます。

登下校時における熱中症対策について

通気性をよくするため、リュックサック等を使用することも可能です。また、頭への直射熱を軽減するため、安全帽子を忘れず被るよう声かけをお願いします。日差しの強いときには日傘を利用することも効果的です。安全に登下校できるよう、ご家庭での配慮をお願いします。

6月の保健目標

強い歯と健康な歯ぐきにしよう

歯垢 (プラーク) って何?

「歯垢 (プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



6月14日(金)に行う学校保健委員会では、「歯と口の健康」をテーマに健康委員会が発表をします。ぜひご参加ください!

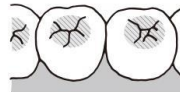
放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

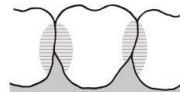
歯ぐきが腫れて歯周病になる。
ひどくなると歯が抜けることも。



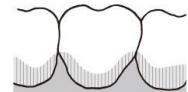
- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しが多い場所もみがけている



◇ 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!

! みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨

