

ほけんだより
旭丘小学校

いのち

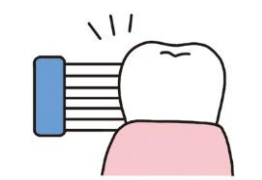
じぶんのいのち、みんなのいのちをたいせつにしよう。
2022年(令和4年)6月24日



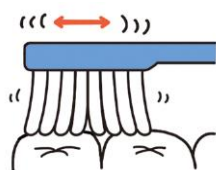
しかほけんしどう おこな 歯科保健指導を行いました

6月20日～22日に、むし歯予防についてミニ保健を行いました。生えてからおよそ2～3年の永久歯(大人の歯)はやわらかい状態のため、むし歯になりやすいです。今まさにみなさんの歯は、乳歯(子どもの歯)から永久歯に生え変わっているため、むし歯予防の大切な時期といえます。ていねいに歯をみがき、いつまでも健康な歯を保ちたいですね。

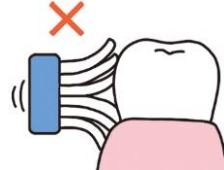
チェックしよう! 歯のみがき方



①歯ブラシの毛先を
まっすぐあてよう



②小さく動かそう
(1～2本のはばを目安に)



③かるい力でみがこう
(毛先が広がらない程度)

◆注意してみがきたいところ◆

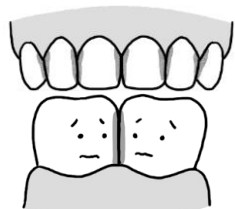
～歯科検診の結果より～
おくば どうやら、奥歯がみがきにくいみたい…



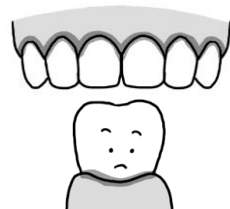
歯のうら側



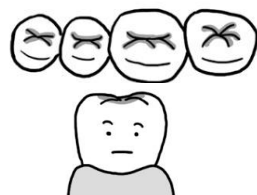
はえかけの歯



歯と歯の間



歯と歯ぐきのさかいめ



おく歯のみぞ

がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました

ねっちゅうしょうたいさく ねっちゅうしょうよぼう ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策について、学校医の岩間直先生からご助言をいただきました。



ねっちゅうしょうよぼう きほんは すいぶん でんかいしつ かんり
熱中症予防の基本は、水分と電解質の管理です。
すいぶん 「水分」だけでなく「塩分」を含むものを意識して、毎日朝ごはんを
えんぶん ふく いしき まいにちあさ
食べ、登校前にはしっかりと水分補給をしましょう。

●食事や飲料水から1日に摂取する必要のある水分量●

⇒ 学童期：体重1kgあたり約60～80mL

<例：小学3年生(30kg)の場合>

一日に約1800～2400mL必要。

もしも朝食を食べなかったら… 600～800mL程度不足している状態に。

ちょうしょく けっしょく あさ すいぶん えんぶん けつぽう
朝食を欠食すると、朝からすでに水分と塩分が欠乏している
だっすいじょうたい ねっちゅうしょう きけんせい たか
脱水状態のため、熱中症の危険性がかなり高まります。



そろそろ熱中症にご用心

ねっちゅうしょう あつ なつ
熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ 実は、梅雨どき～梅雨明けの時
じつ 期も、注意が必要です！ なぜなら、湿
ちゆうい ひつよう しつ
度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、
からだ ねっ
体に熱がこもりやすいからです。また、
きおん きゆう あ つゆあ け
気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が
あつ たか つゆ あせ じょうはつ
暑さに慣れておらず、体温調節がうまく
あつ な たいおんちようせつ
いきません。体を少しずつ暑さに慣らし
からだ すこ あつ な
ていくために、次のことに注意してね。

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、
すこ なが
少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を
かろ うんどう はじ すこ きやうど あ
上げていく。
- ③軽装(風通しのいい服
けいそう かせとお ふく
装)を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分
あせ うしな すいぶん えんぶん
をしっかり補給する。

