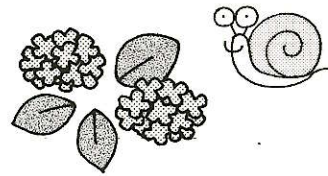


ほけんだより6月



令和5年6月5日
山王小学校
保健室

雨の多い季節になりました。アジサイのつぼみも、あちこちでふくらみ始めています。

これからの梅雨の時期は天候不順の日が多く、体調を崩しやすくなります。また、湿気が多い時期なので、汗もかきやすくなります。汗を洗い流したり汗や汚れを吸収する下着を着たりして、体を清潔にしておきましょう。手を洗った後に使用するハンカチは、毎日きれいなものを使用するようにしましょう。

また、日中は気温が上がり、水分補給が必要になります。こまめに水分補給をする為に、水筒を毎日持たせるようにお願いいたします。

知って防ごう！「熱中症」

～千葉県学校保健安全課より～

○症状○

立ちくらみ
筋肉痛
発汗

低度

頭痛
吐き気
だるさ

中等度

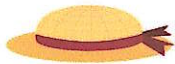
意識無し
けいれん
高体温

高度

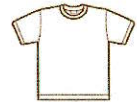
○予防のポイント○

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れも影響します。気温が高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日や体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

屋外では、帽子を着用しましょう。(直射日光を避けましょう)



涼しい服装を心がけましょう。(吸湿性や通気性のよいものを選びましょう)



こまめに水分を摂りましょう。(30～60分に1回、50～200ml) 喉が渇く前に、早めの水分補給を！



うすめたスポーツドリンクは、持参可能です。

日陰を利用し、こまめに休憩をとしましょう。

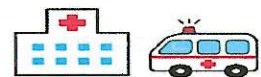


運動の前に、体調を確認しましょう

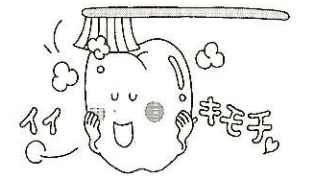


○熱中症の応急処置○

- ① 休息をとる
 - ・涼しいところで、頭を低く、足を高く保ち、衣服をゆるめる。必要に応じて脱がす。
- ② 冷却・水分補給
 - ・首、わきの下、足のつけね等の動脈を冷やし、スポーツ飲料等(0.2%程度の食塩水可)を少量ずつ飲ませる。
- ③ 回復がみられない場合は、救急車(119番)を要請する。



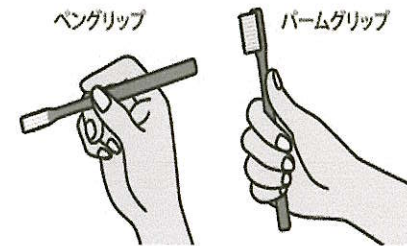
6月4日～6月10日は、 歯と口の衛生週間です。



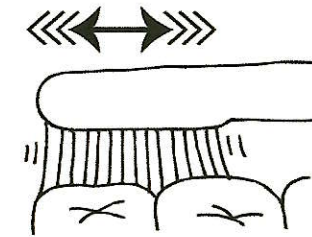
歯と口の健康週間は、歯と口の健康について改めて考えたり、行動したりする週間です。ぜひご家庭で、毎日の歯みがきを見直してみたり、下のクイズで歯と口の健康について考えてみてください。

給食後の歯みがきについては、詳細が決まり次第家庭へお知らせいたしますので、よろしくお願いいたします。

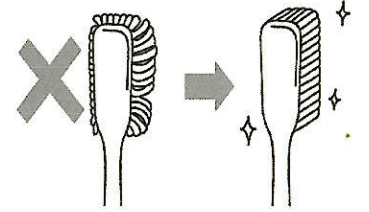
～毎日の歯みがき、できていますか？～



正しい持ち方で
歯みがきをする



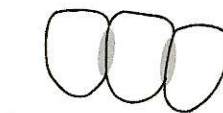
2～3本ずつこきざみに、歯
ブラシを横に動かしてみがく



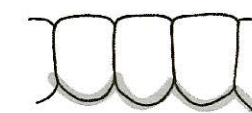
歯ブラシは毛先が
開いてきたら変える

Q. むし歯になりやすいのはどこ？

A. ポイントは3つ！



① 歯と歯のあいだ



② 歯と歯ぐきのあいだ



③ おく歯のかみ合わせ



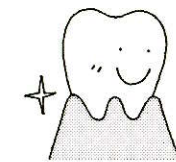
Q. 歯肉炎ってなあに？

A. 歯肉炎は大切な歯を支えている歯肉の病気です。

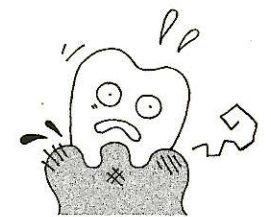
歯肉炎が進むと、健康な歯も抜けてしまいます。

チェック!! ひとつでも当てはまったら、歯肉炎です。

- ① 肉の色がうすいピンク色ではなく、赤っぽい
- ② 歯肉が丸く、厚みを持ってふくらんでいる
- ③ さわってみると、腫れてブヨブヨしている。
- ④ 歯みがき程度の軽い刺激で、出血しやすい



健康な歯肉



歯肉炎の歯肉

◎ かるい歯肉炎なら、ブラッシングでよくなります。歯をみがくときに、歯肉も一緒に(特に歯と歯肉の間)を軽くみがいてみてください。最初は出血するかもしれませんが、何日か続けると、きれいにひきしまっていくのがわかると思います！