

# ほけんだより 6月

今月の保健目標  
歯を大切にしよう

4月から始まった健康診断が少しずつ終わり、全ての健診が終わった学年も出てきました。健診後、受診が必要と思われる人にはおたよりを出していますので、受け取った人は病院に行って治療・相談をしてきましょう。また、受診後はその結果が書かれたおたよりを学校に持ってきてください。保護者の方も、お子さまの健診結果をご確認いただき、早めの受診をお願いいたします。

## 自分の歯を大切にしよう

### よくかむといいことあるよ

- だ液の洗浄効果でむし歯の予防
- 早食い防止で健康的にダイエット!
- あごを動かす刺激で脳も活性化



きれいに、大切に…

## 歯と口は“からだの入り口”

食べたあとの歯みがきをはじめとするむし歯・歯周病予防…。「なぜ歯と口はきれいに、大切にしなきゃいけないの?」というそぼくなギモンに、あなたなら、どう答えますか?

歯や口は、私たちが食べものをとるための、いわば“入り口”です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができず、からだを作ったり動かしたりするものになる栄養がとれなくなってしまうのです。



『もっと甘いものを、好きなだけ食べたい』『歯みがきはめんどろ』…そんな気持ちに、自分のためにストップをかけて、歯と口からからだの心が元気になるように、毎日の生活の中でがんばってほしいと思います。

## 歯ブラシを長期間交換しないと…

歯垢の除去率が下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を傷つけやすい



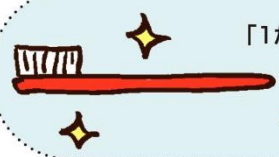
広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!  
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



ねっちゅうしょうよぼう

# 熱中症予防

ほんかくてき なが まえ あつ き からだ  
本格的な夏になる前に、暑さに負けない体をつくろう！

からだ あつ な  
体が暑さに慣れておくと、熱中症になりにくい？

## 暑熱順化



ねっちゅうしょう  
体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。気温がそれほど高くなくても、  
からだ あつ な  
体が暑さに慣れていないと熱中症になりやすくなります。

### ～「暑熱順化」の効果～

- からだ ねつ に  
体から熱を逃がしやすくなり、熱中症になりにくくなる
- あせ て  
汗が出やすくなり、サラサラの汗になる（ベタベタの汗はよくない汗）

ほんかくてき あつ まえ かる あせ うんどう にゆうよく あせ からだ あつ な  
本格的に暑くなる前に、軽く汗をかく運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣れさせておくと熱中症になりにくくなります。「暑熱順化」するには、数日から2週間ほどかかるそうです。今のうちに、外に出て遊んだり、シャワーだけではなくお風呂に入ったりして、汗をかける体にしておきましょう。また、熱中症予防のためには、こまめな水分補給が大切です。のどがかわかないと思って水分をとらないでいると、熱中症になってしまいます。のどがかわいていなくても、休み時間ごとに、こまめに水分をとるようにしましょう。

## 梅雨時も健康で過ごすために

### 食中毒に注意



よぼう きほん てあら しょくじ まえ  
予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

### 熱中症に注意



しつど たか つ ゆどき ようちゆうい たい  
湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

### 事故やケガに注意



かさ しかい わる ある  
傘で視界が悪くなりがち。歩きス  
マホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

### 【保護者の方へ】

6月に入り、熱中症とみられる頭痛や体調不良で来室する児童が増えてきています。来室する児童の中には、喉が渇かないので朝から水分を摂っていなかったり、水分不足や暑さに慣れていないことで、暑くてもまったく汗が出ず体温が上がったりしてしまうお子さまもみられます。学校でも、クーラーを使用したり、こまめな水分補給を呼びかけたりしていますが、ご家庭でもこまめに（喉が渇いていなくても、休み時間ごとに）水分補給するように声掛けをお願いします。また、学校の水道や冷水器で水分補給もできますが、いつでも、どこでも水分補給ができるように水筒のご準備や、規則正しい生活ができるようにご協力をお願いします。