



すこやか6月

真名子小
保健室
R1.6.19

6月に入り、つゆの季節になりました。気温もあがり、湿度も高くなってきて、熱中症が心配されます。必ず、こまめに水分補給をしましょう。

熱中症から体を守ろう

症状

めまい

水分ほきゅうができない

筋肉痛や筋肉のけいれん

体温が高い

体がだるい

よびかけに反応しない

吐き気・嘔吐

脱力感...

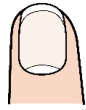
まっすぐ歩けない



予防・対策

○朝の健康観察を行う

つかれていたり、体調が悪いときは、むりをしないこと。尿やつめの色を確認することで熱中症予防になります。尿の色濃い⇒脱水気味
つめ押して離すと白い⇒脱水気味



○じょうぶな体をつくる

バランスのよい食事、しっかりとした睡眠、適度な運動でじょうぶな体をつくろう。



○こまめに水分補給をする

のどがかわいていなくても、必ず水分をとること。スポーツドリンクなどをのむときは、水でうすめよう！



○すいみん環境を快適にする

エアコンや扇風機を適度に使い、寝ている間の熱中症をふせぐこと。また、ぐっすりねむることで次の日の体調をととのえよう。



● 前の日はよく寝ましょう

● つめきり、耳そうじはしてありますか？

● くあいが悪いときは先生にいいましょう



● 泳ぐ前にはしっかりしゅんびたいそう準備体操を



● プールでは、ルールを守って安全に

● 入るとき、出るときはシャワーでよく洗いましょう

歯科講話を実施しました

6月13日(木)に学校歯科医の鎌田俊介先生をお迎えし、歯科講話を実施しました。お話の内容をご紹介します。

1. むし歯ゼロ本者・治療済み者の表彰を行いました

歯科講話の前に鎌田先生より、むし歯ゼロ本者、治療済み者の表彰を行いました。今年度、むし歯ゼロ本者は19名、治療済み者は10名でした。これからも健康は歯を目指して、歯を大切にしましょう！



2. 歯科講話の内容をご紹介します

☆歯がとけるさんしょく歯について☆

梅干しなどの酸っぱいものを毎日食べたり、熱中症予防のためのスポーツドリンクを水で薄めずに飲むなど、酸性度の高い食べものや飲みものが歯に触れることで、酸が歯をとかしてしまい、「さんしょく歯」が起こるそうです。

歯をさんしょく歯から守るためには？

- ① ストローを使って飲む
- ② ガムをかみ、だ液をたくさん出す
- ③ 酸性食物のちびちび飲み、だらだら食べをしない
- ④ 酸性度の高いものを飲食したら歯みがきは30分後にする

他にも、定期的に歯医者さんへ行き、歯のおそうじをしてもらうことで、大人やお年寄りになっても歯を失わずに済むというお話もいただきました。ぜひ、定期的に歯医者さんへ通って、一生使う歯を守ってください。

