



すこやか6月号

真名子小学校

保健室

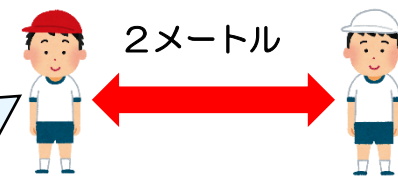
R2.6.18発行

6月から学校が再開し、毎日元気に登校するみなさんの姿を見て安心してあります。これから少しずつ気温や湿度が上がり、熱中症が心配されます。この夏は、新型コロナウイルス感染予防もあり、これまで以上に気をつけて生活しなければなりません。常に予防を意識して行動しましょう。

熱中症を予防するための新しい生活

状況にあわせてマスクをはずす

- 気温や湿度が高い中でマスクをつけるのは危険！
外にいるとき、相手と2メートル以上の距離をとることができるときは、マスクをはずそう。
- マスクをつけているときは、激しい運動や作業をさけよう。



こまめに水分をとる

- のどがかわく前に飲もう。1日あたり1.2リットルを目安に。
- 大量に汗をかいたら、塩分もとろう。

暑さをさける工夫をする

- エアコンを使って部屋の温度を調節しよう。こまめに換気をして空気の入れかえも忘れずに。
- 涼しい服装にしよう。外に出るときは、帽子をかぶろう。



暑さにそなえた体を作る

- 早寝早起きや栄養バランスのとれた食事をして生活習慣をととのえよう。
- 適度に運動をして、体が暑さに慣れるようにしよう。

日頃から体調チェック

- 日頃の体温測定や体調チェックは、熱中症予防にも効果的。体調が悪くときは、無理せず休もう。





まも は さいきゅうし 守ろう！歯のおうさま（6歳臼歯）



6月の保健目標は、「歯を大切にしよう」です。そこで、今月は、歯のおうさまと言われている「6歳臼歯」について掲載します。まだ生えていない人もすでに生えている人も毎日のていねいな歯みがきが大切です。一生使う歯のおうさまを守りましょう。

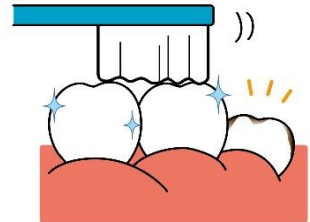
6歳臼歯ってなに？

6歳頃に、子どもの歯（乳歯）の奥に生えてくるおとなの歯のことで、6歳臼歯は、①**かむ力が一番強い歯**、②**一番大きな歯**、③**かみあわせの基本になる歯**という特徴があり、「**歯のおうさま**」とも言われています。



6歳臼歯は、みがきにくい！

生えたての頃は、背が低く、やわらかいため、歯ブラシが届きにくいのです。そのため、むし歯になりやすい歯でもあるのです。



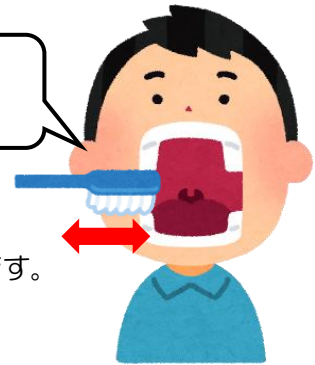
どうやってみがくの？

優しく、小刻みに動かす！

横から歯ブラシを入れるようにしてみがきます。

みがくときは、「優しく動かす」ことと「小刻みに動かす」ことがポイントです。

鏡を見ながらていねいにみがいてみましょう。



しんがた 新型コロナウイルス感染症予防動画公開中

栃木市の公式YouTubeチャンネルで、新型コロナウイルス感染症予防のため、児童向け啓発動画【元気のアクション～学校でもやってみよう編～】が公開されています。栃木市のマスコットキャラクター『とち介』が出演しています。ぜひ、おうちの人と一緒に見てみてください！



引き続き、こまめな手洗いやマスク着用、3密をさけた行動に取り組みましょう。