

# ほけんだより 6月

渡前小学校

No. 4

R6.6.4(火)



6/4(火)~6/10(月)は **歯と口の健康週間**です

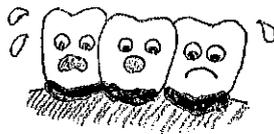
今日から「歯と口の健康週間」が全国で行われます。渡前小のみなさんも毎日の歯みがきをよりていねいにする1週間に行きましょう。

## みがき残しが多いところ

① 歯と歯の間



② 歯と歯ぐきの間



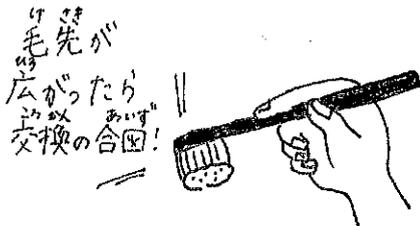
③ 奥歯のみぞ



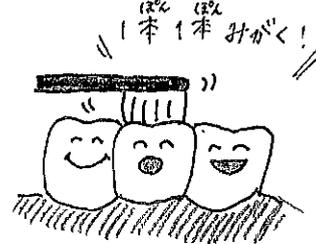
6才ごろから生えてくる第一大臼歯はみがきにくくむし歯になりやすいです!

## 歯みがきのポイント

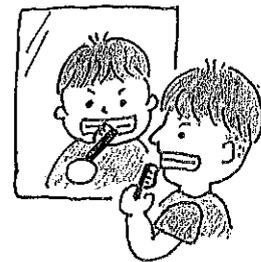
① 歯ブラシはえんぴつのにぎり方



② 小刻みで軽い力



③ 鏡を見ながら磨く



## むし歯になりやすい習慣

① おやつやジュースをだらだら食べて食む



② 早食い



③ 夜、歯みがきをしない



あした 明日は

歯科検診です

毎月の歯みがきを

忘れずに行きましょう!

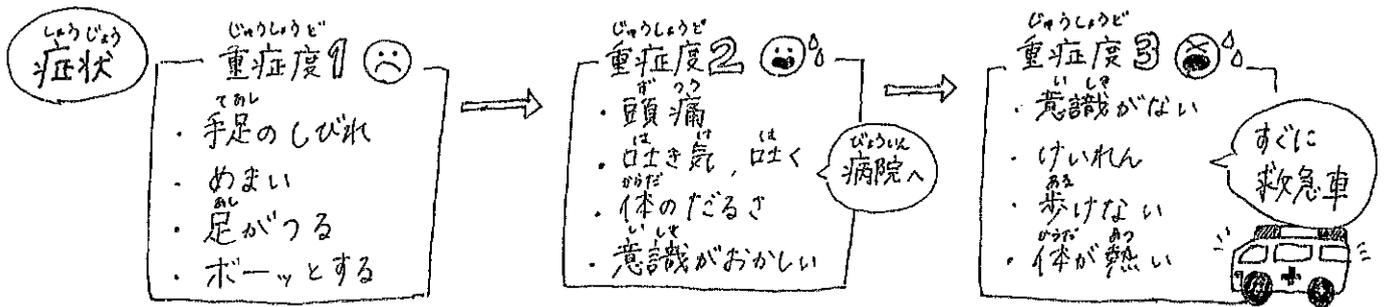


# ねっ ちゅう しょう 熱中症 に気をつけよう



「まだ暑くないから大丈夫」 「今日は雨だし熱中症にはならない」 は、まちがいです。  
 熱中症の予防で大切なことは、正しい知識を持ち 自分の体の状態を把握することです。  
 自分だけではなく、友だちと声をかけあい 熱中症を予防しましょう。

「熱中症」とは... 気温や湿度が高い所にいることで 体の中に熱がこもり  
 めまいや頭痛などの症状が出る病気。 命の危険にかがわる病気



熱中症になりやすい日

- 日差しが強く 気温が高い日
- 湿度が高く ジメジメした日
- 前日より 気温が高くなった日

熱中症になりやすい人

- 子ども
- 太りぎみの人
- 月経水状態の人
- 睡眠不足な人
- 暑さになれていない人
- ご飯を食べていない人
- お年寄り

環境と状態が重なる と 発症リスクは大きくなります。  
 生活リズムは普段から気をつけよう!  
朝ご飯は必ず食べよう

## すぐできる予防

- ① こまめな水分補給  
 特に運動前・途中・後は必ず水分をとろう!
- ② ぼうしをかがる  
 日差しをささげるためにぼうしをかがるう!  
 外では マスクも外そう!
- ③ 涼しいところでイブレイ  
 休み時間も1回は日かげに入りイブレイしましょう。水分もとろう。  
 体調がいつもと違うときは無理をせず保健室へ! 早めの手当が大切!

## 『暑熱順化』

週末から気温が高くなる予報でした。いきなり暑くなると人の体は対応しきれません。  
 少しずつ暑さに慣れていくように、外で汗をかきような運動をしたり、活動をしたりすることを「暑熱順化」といいます。毎日30分程度汗をかくことに取り組ましましょう。  
 運動以外にも、散歩やお風呂にゆっくり入ることも「暑熱順化」になります。

