

ほけんだより 7月

R6. 7. 1
長瀬第一小学校
保健室

雨が降ると涼しく感じることもありますが、気温が高く暑い日が増えてきました。この時季は、体がまだ暑さに慣れていないため高い気温に対応できず、熱中症になる危険があります。本格的な暑さに備え、生活リズムや食事、服装などに気をつけて、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



★保健集会がありました

6月14日に保健給食委員会が担当の児童集会がありました。委員会の紹介や歯科健診の結果、学校歯科医の落合先生に「よい歯」と言われた児童の発表、動物と人間の歯の紹介などがありました。

<保健給食委員会から全校のみなさんへお願い>



- ① 生活しらべて全校パーフェクトになるようにしましょう。
- ② 歯みがきでは、3分間しっかりみがき、むし歯の元となる歯垢を落としましょう。
- ③ 給食は、栄養バランス良く食べましょう。
- ④ 給食は1時10分を自安に配膳室へ片付けましょう。
- ⑤ 熱中症予防のため、のどがかわく前に水分補給をしましょう。
- ⑥ トイレは、みんなが気持ちよく使えるように使いましょう。

<歯科健診の結果とよい歯の児童の発表>



全校で51名の児童が「よい歯」に選ばれました。受診が必要な人は早めに受診をしましょう。

<動物の歯と人間の歯の紹介>



動物の歯と人間の歯の特徴について紹介しました。大切な歯を守っていけるように生活しましょう。



集会を通して、歯と口の健康や給食について考える良い機会となりました。現在の歯科の受診率は37%です(6月27日現在)。夏休み前に受診を終えられると良いですね！
長瀬第一小のみなさんが「よい歯」になれるよう、受診や歯と口の健康に気をつけた生活をしていきましょう！

★第81回全国小学生歯みがき大会に5年生が参加しました

「歯と自分をみがこう」をテーマに、むし歯や歯肉炎について、正しい歯のみがき方、デンタルフロスの使い方など、歯と口の健康を守る方法を学びました。

デンタルフロスには、歯ブラシでは落としきれない歯垢を落とすのに効果があると紹介されました。むし歯の元となる歯垢をしっかりと落とすために、みなさんも使ってみてくださいね！



★熱中症の予防をしましょう



暑さに体を慣らしつつ、自分でできる予防をして、熱中症に気をつけましょう。

<こんな時は注意！>

・**天気が良くなかった日の後に、急に晴れて気温が高くなったとき**

→気温と湿度が高いと熱中症の危険が高くなります。天気予報をチェックして、服装や水筒の中身を考えましょう（6月から水筒の中身は塩分補給ができるものも可となっています）。

・**夜寝るのが遅かったとき、朝ごはんを食べていないとき、体調が良くないとき**

→体が暑さに耐えられず、熱中症になりやすくなってしまいます。夜は早く寝てたっぷりの睡眠をとりましょう。また、必ず朝ごはんを食べましょう！体調が良くないときは、おうちの人や先生に話をしましょう。「このくらいは大丈夫」と無理をせず、こまめに休憩や水分補給をしましょう。

<体を暑熱順化させよう！>

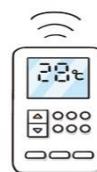
暑熱順化とは体を徐々に暑さに慣らしていくことです。以下の2つのポイントをやってみましょう。

①汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかって温まったりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体の外に出る前に再吸収される仕組みが向上します。

②環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温に体が慣れやすくなります。



冷やしすぎはNG！冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しくなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

