

# ほけんだより 6月

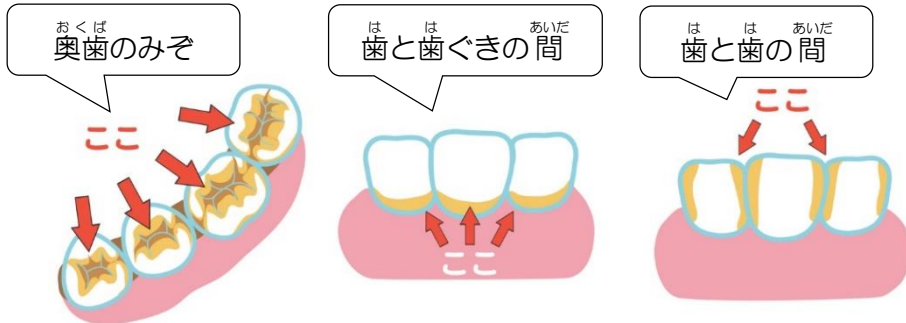
2023年6月2日 葛城市立当麻小学校 保健室

今月の  
保健目標  
・歯を大切にしよう

夏の間は汗ばむほど暑く、朝晩はひんやり肌寒いことが多いですね。この時期は、気温の変化で体調を崩しやすくなります。また、暑さに慣れていないため、熱中症も心配です。早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと食べて、6月も元気にすごしましょう！

## 6/4~6/10 は歯と口の健康週間です！

### みがき残しが多いところ



歯科検診の結果、むし歯があった人は全校で38人でした。むし歯は放っておいても治ることはありません！歯が痛くなくても、早めに歯医者さんでみてもらいましょう。

### これも甘いものが好き！

ケーキやシュークリーム、チョコレートなどの甘いもの。好きな人もいますが、甘い味のものになっている糖質が好きな生き物がみなさんの口の中にいます。それは、むし歯をつくるミュータンス菌。糖質をえさにして口の中で増え、プラークや酸からむし歯をつくりまします。むし歯をふせぐには、ものを食べたり飲んだりしたあとの歯みがきが大切！また、だ液の量が少なくなり、むし歯になりやすいのが寝ている間です。寝る前の歯みがきは、特にていねいにしてくださいね。

## なんでもおさらい！ 歯みがきのキホン クイズ

- Q1. 歯のみがき方、正しいのは？**
- 歯ブラシを小さく動かし
  - 歯ブラシを大きく動かす
- Q2. みがくときの力の強さは？**
- できるだけ強く
  - 力をぬいて軽く
- Q3. 歯ブラシのサイズは？**
- 大きめのものがみがきやすい
  - 小さめのものがみがきやすい
- Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？**
- 毛先が開いてきたとき
  - 毛がぬけてきたとき
- Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？**
- 毛先のはばいっぱい
  - 毛先のはばの1/3くらい
- (こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

## 6/12(月)からプール学習が始まります！

### 楽しいプール学習をするために...

- 早く寝て、すいみんを十分にとりましょう。
- 朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。
- 体調が悪いときは無理をしません。
- 手足の爪は短く切っておきましょう。
- 耳掃除をしておきましょう。

走ったり、ふざけたり  
しません！






しんどくなったり、寒くなったりしたら近くの友だちや先生に言おう！

# ねっちゅうしょう よほう 熱中症を予防しよう!

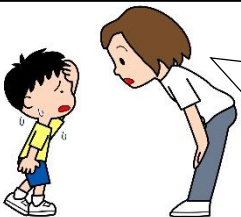
ねっちゅうしょう  
熱中症にならない  
ためにまもってね!

わたし たいおん あ あせ だ ひ ねつ  
ふだん 私 たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を  
そと に しぜん たいおんちようせつ はたら  
外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいか  
なくて、からだのなか ねつ ねっちゅうしょう  
なく、からだの中に熱がたまっていくのが「熱中症」です。

ちゅうい 注意		てきど すいぶんほきゆう ころ 適度な水分補給を心がけましょう。
けいかい 警戒		うんどう かつどうちゆう きゆうそく すいぶん 運動などの活動中は、こまめに休息と水分 ほきゆう はげ うんどう やく ぶん きゆうそく 補給。激しい運動は約30分おきに休息。
げんじゆう 嚴重		はげ うんどう ちゅうし せつきよくてき きゆうそく すいぶん 激しい運動は中止、積極的に休息と水分 ほきゆう 補給をする。
きけん 危険		がいしゆつ さ うんどう ちゅうし 外出はなるべく避け、すべての運動を中止。

## お知らせ

あつ しすう けいそくき ほうそうしつ みなみがわつうろ たいいくかん お はか  
暑さ指数をはかる計測器を放送室の南側通路と体育館に置いて、計っています。  
けつか しょくいんしつみなみがわ まど かってぐち まど ひょうじ だいじ  
結果は、職員室南側の窓とほけんしつの手口そばの窓に表示しています。大事  
な計測機器なので、触らないようにしましょう!



## こんなときは先生に言いましょう

- ★何だか体がだるい
- ★頭がいたい
- ★めまいや立ちくらみがする
- ★気持ちが悪い など

# ぼうし 帽子をかぶって レスキュー



- ①
- ②
- ③

れいげつ ちゆうさつ  
冷却 からだを冷やす



すいぶん ちゆうさつ  
水分 こまめに水分をとる



きゆうけい すす ぼしょ やす  
休憩 涼しい場所で休む



## 7つのまちがいをさがそう!

