

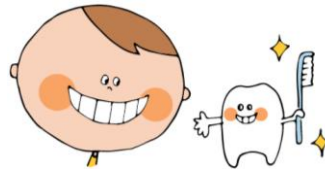
6月 ほけんだより

令和元年 6月 保健室 岩下

暑い日が増えてきましたね。休み時間や体育の授業の後に、汗をかいている人を多く見かけます。お子さんに水分を多めに持たせるようお願いいたします。

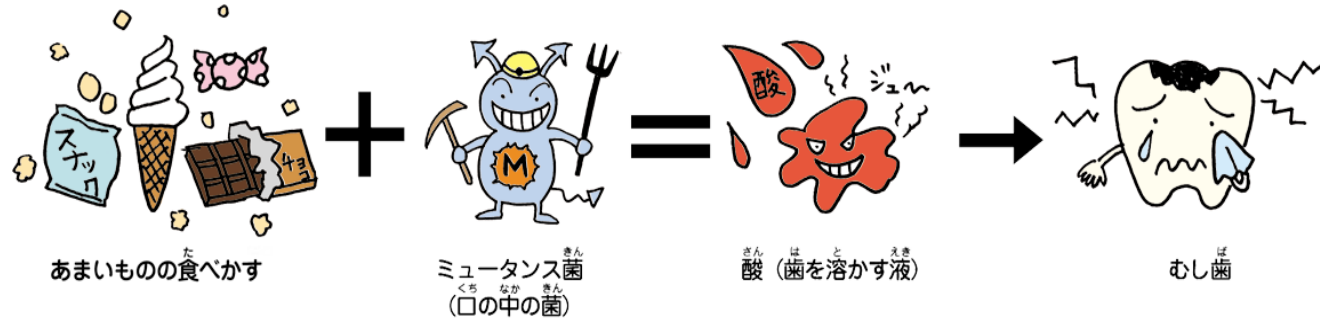
そしてもうそろそろ梅雨の時期がやってきます。この時期は気温の変化が激しい時期です。汗をかいたらタオルでふく、寒くなったら上着を着るなど、自己管理ができるようになるといいですね。

6月4日はむし歯予防デー



6月4日から10日まで歯の衛生週間です。つい先日、歯科検診が全学年終了し、本日歯科検診の結果を配布しております。むし歯があった人は早めに歯科医へ相談してください。

■どうしてむし歯になるの？



むし歯・歯肉炎を防ぐには？

○歯みがきをわすれずに！

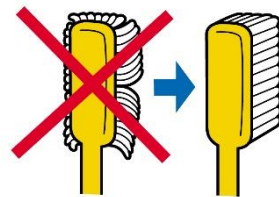
特に夜寝る前はしましょう。寝ている間は口の中の菌が増えます。



○歯ブラシを適切に使いましょう！

自分の歯に合ったサイズの歯ブラシを選びましょう。

歯ブラシのブラシが開いてきたら新しいのに交換しましょう。



○甘いものを食べるときは時間を決めてだらだら食べない！

同じ甘いものを一度に摂るより、だらだら食べをしている方がむし歯になる確率が上がります。アメ・ガムなどは注意！

熱中症に気を付けて！！



1、大人より暑さに弱い！

子どもは体温調節が未発達で、汗のかきかたもまだまだ未熟です。そのため、からだに熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。

2、自分では予防策がとれない

子どもは外で思いっきり遊ぶことが大好きです。遊びに夢中になりすぎると、休憩、水分、塩分補給を忘れ熱中症になってしまいます。

3、地面からの照り返し

子どもは大人よりも身長が低いので地面からの熱の照り返しを強く受けます。大人が暑いと感じているときは、子どもはもっと暑いと感じています。

～熱中症の症状は??～

軽い熱中症・・・軽い頭痛やめまい→衣服を緩め涼しいところに頭を低く寝かせましょう。こまめに水分・塩分補給をさせましょう。

中度の熱中症・・・全身がだるそう、意識がはっきりしない等→「熱疲労」かも。イオン飲料をこまめに飲ませ、積極的に体を冷やすようにしましょう。

重度の熱中症・・・40℃を超える体温や、意識障害やけいれん、汗が出なくなるなどの症状が見られる場合、「熱射病」の恐れがあります。すぐ119番通報をし、体を冷やし続けましょう。

～熱中症を予防しよう～

○水分補給をこまめにしましょう！

○屋外では帽子を着用しましょう！

○服装をなるべく涼しくなるよう工夫を！

