



ほげんだより



6月号
保健室

6月4日『むし歯予防デー』

私たちの歯は、全部生えそろうと**32本**。

奥歯1本でも失うと、**かむ力は、40%もダウン**するそうです。

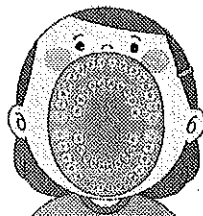
大切な歯を、むし歯や歯周病で失わないようにしましょう。



★歯科検診で校医さんは何を言ってる？



右上から「6がC、5がO、4～1からまでがシャペン・・・」
みんなの歯を一本一本みて、歯の様子を表しています
記号の意味を知って、歯科検診を受けてみましょう
治療のお知らせのプリントをもらった人は、
早めに病院を受診しましょう



「シャペン」健康な歯 「C」むし歯 「O」治療した歯
「×」要注意乳歯（子供の歯）
「歯垢」細菌の塊（歯の表面のねばねば）
「歯肉」歯ぐきの状態
「歯列・咬合」歯並び、かみ合わせ

0 異常なし
1 要観察
2 要治療

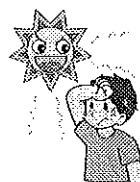
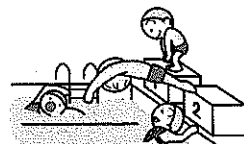
1. 2年生水泳の授業に向けて

6月下旬より、体育の授業で水泳が始まります

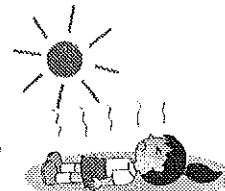


気をつけること

- ① 健康面で注意が必要な人は、**主治医の先生と相談**しましょう。
授業中、注意点があれば担当の体育の先生に伝えましょう
- ② 前日は早めに寝て、**当日は必ず朝食を食べて**来ましょう。
- ③ **水泳前に、健康状態を確認**しましょう。
体の調子悪い時などは、泳ぐことは控えましょう。
- ④ プールに入る前、入った後はしっかりシャワーで汚れを落としましょう。
- ⑤ 洗眼やうがいは念入りにしましょう！ **タオルは共用はやめましょう！**



熱中症を予防しよう！！



予防方法

① 運動中は**30分に1回**は休憩をしましょう。

② **こまめに水分補給**をしましょう。

「のどがかわいた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっている場合もあります。汗と一緒に塩分が失われるので0.2%の塩水を補給しましょう。スポーツドリンクを利用するのもいいでしょう。

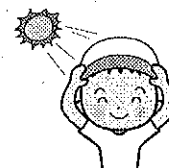


③ **暑さに慣れ**ましょう

熱中症は、梅雨明けなど急に暑くなり、体が暑さに慣れていない時に多く発生します。暑さに慣れるまでは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。

④ **出来るだけ薄着+帽子をかぶり**ましょう

通気性の良い素材の物を着ましょう。
直射日光に当たる場合は、帽子をかぶり暑さを防ぎましょう。



⑤ **規則正しい生活をし、食事・睡眠をしっかりと取り**ましょう

⑥ **無理をせず、体調が悪い場合は、すぐに先生や周りの人に知らせ**ましょう

＜熱中症のリスクが高くなるのは、こんな時＞



- ・気温、湿度が高い日
- ・日差しが強い日
- ・風が弱い日
- ・急に暑くなった日
- ・熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日
- ・食事をきちんととっていない時
- ・睡眠不足の時

コロナの影響で、マスクをつけての生活が多くなっています。細めに水分補給をしましょう。
3年生、総体まであとわずかになりました。体調・怪我に気を付けて頑張ってください