

# ほけんだより 6月

令和4年6月6日  
西会津小学校保健室  
文責 長島ひかり  
No.3

6月に入り、気温の高い日も多くなってきました。梅雨もそろそろやってきそうです。この時期は、気温の変化が激しいときでもあります。汗をかいたらハンカチでふいたり、肌寒かったら上着を着るなどして、体調をくずさないよう元気にすごしましょう。

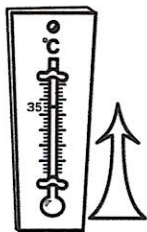


## これから増える熱中症にそなえて

体温が上がり、体の水分や塩分のバランスがくずれたときにおこる、めまいや頭痛、吐き気などいろいろな症状がでる病気のことです。

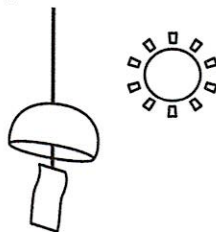
### どんなときに熱中症がおこるのでしょうか？

気温が高いとき



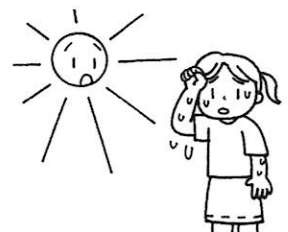
気温が30度をこえたら、とてもきけんです。

じめじめ・風が弱いとき



汗が蒸発しにくく、体に熱がたまりやすくなっています。

急に暑くなったとき

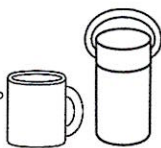


体が暑さになれていません。運動はまず軽めから始めよう。

### 熱中症から身を守る 4つの心得！

#### ① 水分をこまめにとろう

体の温度をさげてくれます。



#### ② 30分に一回は

休けいしよう

激しく動いたときは早めに休もう。



#### ③ 服装にきをつけよう

汗をよく吸い、乾きやすいものを選ぼう。

帽子も忘れずに！



#### ④ 具合が悪いのをがまんしないようにしよう

体調のわるいときには無理はせず、先生におしえてください。

※体育、暑さなどで呼吸が苦しいとき、会話しないときはマスクをはずそう！

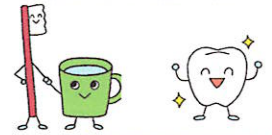




# 歯と口の健康習慣（6月4日～10日）がはじまります！

ことし ひょうご  
今年の標語

いただきます 人生100年 歯と共に



6月中に、感染症の流行状況をみながら、学級ごとに歯科ブラッシング指導を行う予定です。正しい歯のみがき方を学びましょう。また、右のQRコードを読み取ると、歯の健康についての動画が見れますので、ぜひご覧ください。いつまでも、一生使う自分の歯を大切にしていきたいですね。

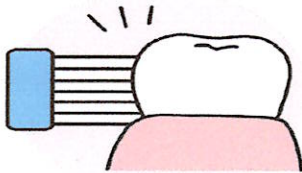


## チェックしよう！ 歯のみがき方

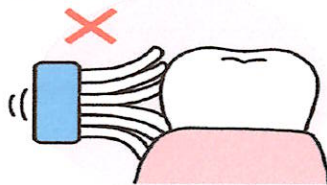
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



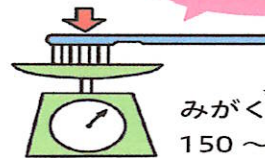
毛先を歯に  
きちんとあてよう



力を入れすぎない  
ようにしよう

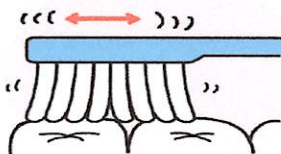


「はかり」で  
確かめてみよう



みがく力の目安は  
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、  
こぎざみに動かそう



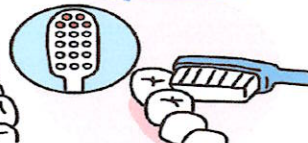
みがきにくいところは…

前歯のうら  
などは



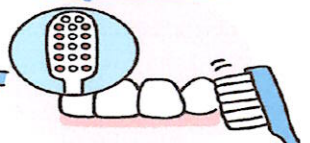
「かかと」で

奥歯  
などは



「つま先」で

歯と歯の間  
などは

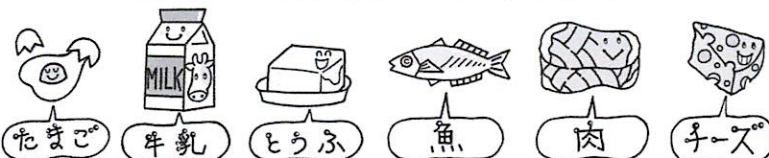


「わき」で

6月17日～21日は「朝食を見直そう週間」です。

朝ごはんを食べるとよいものは……

\*たんぱく質 体温をアップさせます。



\*糖質 大切なエネルギー源です。

