



令和6年6月3日 発行
東山小学校 No. 3

6月は雨が多い季節です。ジメジメと蒸し暑い日や肌寒い日もありますので、脱ぎ着しやすい服で調節し、体調をくずさないようにしましょう。新学期から2ヶ月たちましたが、保健室に来室する児童を見ていると少し疲れが出ているかな？と感じることがあります。「疲れたな…」と思ったら無理をせず、ゆっくり休むことが大切です。そして、たっぷり栄養をとっていつもより早めに寝て、疲れをためないようにしましょう！

6月の保健目標

歯を大切にしよう



これ、な～んだ？

突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えやすいものってな～んだ？」…わかりましたか？ 答えは、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、寝る前の歯みがきはとくに大切です。ていねいにこまかくみがきましょう。

おぼえよう！

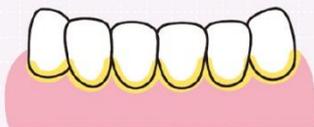
歯のみがき残しやすいところ



奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



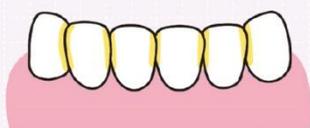
歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯ならびがデコボコなところ



歯と歯の間



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののかすや歯こう(むし歯菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしてくださいね。

6月の予定

全国小学生歯みがき大会 5年生・・・4日(火)～7日(金)の間で実施
5日(水) 歯科検診 2年生



できていますか？「暑熱順化」

熱中症にならないために、体を徐々に暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。軽い運動をしたり、湯船につかったりして、汗を上手にかく力をつけていきましょう！



ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



雨の日は注意！

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見えにくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい

