

ほけんだより

6月号

令和3年6月

山鹿市立鹿北小学校 保健室

雨の多い梅雨どきになりました。ベタベタするし、外には出られないし、雨は嫌いという人もいると思います。でもちょっと見方を変えると、いろいろなところに落ちる雨の音は自然が作る音楽のよう。いやしの時間にするのもいいですね。その分、晴れた日は思いっきりからだを動かしましょう。



6月4日～6月10日は

歯と口の健康週間でした



みなさんが毎日頑張っている歯みがき。でもかんじんの「みがき方」はどうでしょう。きちんとした方法でなければ、たとえ歯みがきをしていても、むし歯になることもあるかもしれません。あらためて歯のみがき方をおさらいしておきましょう。

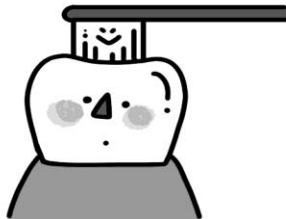


歯みがき名人になろう！！



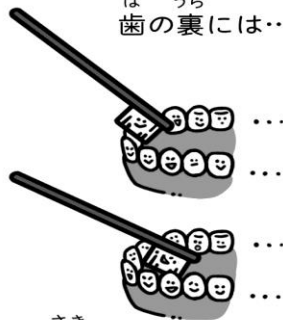
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



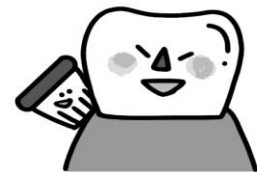
けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…



けさき
毛先をななめにあてる！

歯・口を守る！ だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



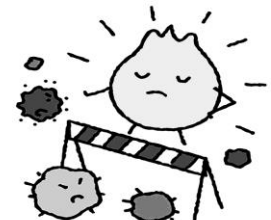
食べたものの
消化を助ける



歯についた
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を
中和する



口の粘膜を
ばい菌から守る



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう



「^{あつ}熱いからマスクをつけたくないな」という^{ひと}人もいるかもしれませんが、^{かんせんしょうぼうし}コロナウイルス感染症防止のため、^ひ引きつ^つきマスクをつけてもらうことになります。そこで、^{しんぱい}心配なのが、「^{ねっちゅうしょう}熱中症」です。

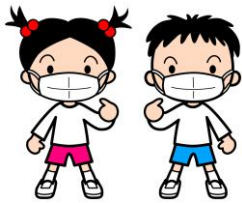
ねっちゅうしょう 熱中症ってなに？

^{あつ}暑い^{ばしょ}場所で^{なが}長い^{じかん}時間を^す過ごしていたり、^{すいぶん}水分をとら^ななかつたりすると、^{からだ}体に^{ねつ}熱が^{こもり}こもり、^{たいおん}体温を^{コントロール}することができ^ななくなってしまうます。

これが「^{ねっちゅうしょう}熱中症」です。^{ねっちゅうしょう}熱中症になると^{からだ}体が^{だる}だる^なくなったり、^{めまい}めまい、^{吐き気}吐き気、^{頭痛}頭痛などの^{しょうじょう}症状を^お起こしたりします。^{じゅうしょう}重症になると、^{いしき}意識が^ななくなり、^{いのち}命の^{きけん}危険があります。



ねっちゅうしょう しんぱい どうして熱中症が心配なの？



マスクをつけていると、

- のどが^{かわ}わいていることに^き気づきにくくなる
- ^{からだ}体に^{ねつ}熱が^{こもり}やすくなる

ため、^し知らないうちに^{だっすいじょうたい}脱水状態になる^{かのうせい}可能性があります。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないためにできることは？

● ^{きそくただ}規則^{せい}正しい^{せいかつ}生活をする



^{ひごろ}日頃から^{えいよう}栄養や^{すいみん}睡眠を^ししっかりと^りしましょう。

● ^{からだ}体を^{うご}動かす



^{あせ}汗を^{かく}かくことや^{あつ}暑さに^{からだ}体を^{なら}ならして^おおきましょう。

● ^{こまめ}こまめに^{きゅう}休けいする



^{じかん}時間を^き決めて、^{きゅうけい}休憩や^{すいぶん}水分を^{とり}とりましょう。

保護者の方へ

○6月18日（金）の児童集会では、健康委員会の発表が行われました。6月4日～10日が、「歯と口の健康週間」ということもあり、「歯と口の健康ニュース」と題し、リモートで行いました。ニュース番組風に、アナウンサー・レポーターなどそれぞれの役割をしっかりと果たすことができました。短い練習期間でしたが、みんなで協力して作り上げる事ができました。



○定期健康診断の結果をお渡ししています。治療の必要なお子様は早めの治療をよろしくお願いいたします。なお、保健用封筒は学校までご返却ください。

○1・4年生が対象となっていた心臓検診の結果、全員異常はありませんでしたので、お知らせいたします。