

ほけんだより

宗道小学校保健室 R6.6.3

梅雨に負けない元気なからだづくり

6月になりましたね。雨が降る日、湿度が高い日が多くなってきました。5～7月頃の雨が多い時期のことを「梅雨（つゆ・ばいう）」といいます。じめじめとした気候が続くと、なんとなく気持ちが落ち込みがちです。朝早く起きてカーテンを開け、外の光を浴びることで体内のリズムをリセットできます。また、よくかんで食事をとることで栄養も取りやすく、消化もよくなります。生活リズムを整えて、梅雨に負けずに楽しく生活しましょう。

雨でも、気温は高い日も低い日もあります。室温は外の気温とはちがうこともあります。さまざまな気温に対応できるよう、半そでの日でも、1枚上着を持っていると安心です。

保健室の着替えの貸し出しは個数に限りがあります。嘔吐で汚れた、トイレで失敗した等のやむを得ない事情の貸し出しを優先しています。雨でぬれたから、などの理由では原則貸し出しをしていません。靴下の予備を一足、ランドセルに入れておくことをおすすめします。



熱中症に 要注意！

環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった
- ・・・など

行動

- 激しい運動
- 長時間の屋外活動
- 水分補給できない状況
- ・・・など

からだ

- 高齢者、乳幼児
- 肥満
- 脱水状態（水分不足）
- 低栄養状態
- 睡眠不足
- ・・・など

《予防のために》

①涼しい服装



②水分補給



③日傘・帽子



《自分の苦手を見付けよう！》

5月の歯科健診で、1～3年生のみなさんが歯みがきをするのが苦手なポイントが見つかりました。
自分はよくみがけているかな？
チェックしてみましょう！

むし歯が二番目に多かった歯です！1～3年生の10.8%の人がこの歯がむし歯でした。

むし歯が一番多かった歯です！
1～3年生の13.5%の人のこの歯がむし歯でした。右利きの子は特に、左の奥歯のむし歯が多い傾向があるようです。下の奥歯に歯ブラシがしっかり当たっているか、歯みがきのときには確認をしましょう。

こどもの歯 (乳歯)

1～3年生の3.6%の人が、この歯がむし歯でした。4～6年生のみなさんはよくみがけているでしょうか。6月の歯科健診で確認ができますね。

おとなの歯 (永久歯)

むし歯は放っておいても治りません。どんどん進行していきます。また、歯肉炎(歯ぐきの病気)も、放っておくと歯を失う状況になってしまいます。

むし歯の有無にかかわらず、定期的な歯科受診をおすすめします！

