



# ほけんだより

第3号

令和4年5月30日  
愛川町立高峰小学校

## 6月の保健目標



## ハ 歯 ッピー旬間 (6/2 ~ 6/12)

歯科検診が終わり、むし歯が一本もなかった児童は66人(50%)でした。6/4のむし歯予防デーを機会に、歯に関わる生活習慣を見直し、予防に心がけていく旬間にしていきます。

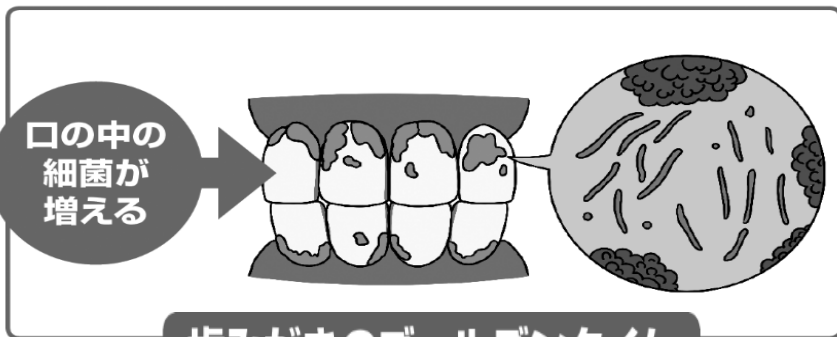
「いただきます 人生100年 歯と共に」のスローガンのもと8020運動(80歳になっても自分の歯が20本以上残っているようにしよう)を推進しています。旬間中は各学年毎に保健指導を実施し資料を持ち帰りますので、おうちの方も一緒に取り組んでいただけましたら幸いです。

## 感染予防の観点からも 歯みがきは大事!

感染予防といえば... **手洗い** **うがい** **マスク** **換気** **消毒** が有名ですが、歯みがきも感染予防に効果的

なんです!

### 口の中が清潔でないとき...



**むし歯や歯周病に**

菌がもつ酵素がウイルスを活性化させ、感染症にかかりやすくなったり、重症化しやすくなったりする。

### みがき残しが多いのはここ!



### 寝る前

寝ている間はだ液の量が減り、細菌が増殖しやすいです。寝る前に細菌の数を減らそう!

### 起床後

寝ている間に口の中で増殖した細菌やウイルスを除去!

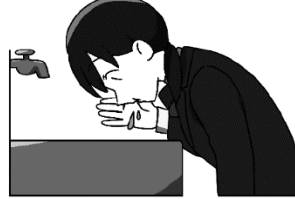
### 食後

歯垢(プラーク)のもとになる食べかすを除去!

歯みがき中はしゃべらない



吐き出すときは低いところからゆっくりと



口を閉じてみがこう



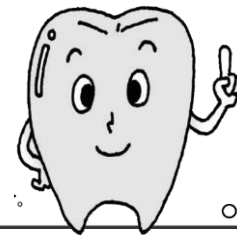
待つときも、人と距離をとってね!

前歯をみがくときは、手で押さえよう



歯は一生の宝物です!

食べたなら、みがく習慣は一生の宝になる!!



## ブラッシングのポイント(自分の歯並びに合った方法)



## とくに注意!



## 歯を強くする食べ物「まごわやさしい」

<b>ま</b> まめ (たんぱく質・マグネシウム・カルシウム)	<b>ご</b> ごま (たんぱく質・ビタミンE・カルシウム)	<b>わ</b> わかめ (カルシウム・リン・ビタミンA・食物繊維)
<b>や</b> やさしい (マグネシウム・リン・ビタミンA・C・K)	<b>さ</b> さ魚 (たんぱく質・カルシウム・ビタミンA・D)	<b>し</b> しいたけ (きのこ類) (ビタミンD・食物繊維)
		<b>い</b> いも類 (炭水化物・食物繊維)

## 食中毒にも気をつけて! 食中毒予防の3原則

- 1 菌をつけない = 洗う! 分ける!
- 2 菌を増やさない = 低温で保存する!
- 3 菌をやっつける = 加熱処理!

裏面へ続きます



# 6月の保健目標



つゆどき えいせい ちゅうい  
梅雨時の衛生に注意!!

## 食中毒に注意



食品の傷みが早い時期です。消費期限には十分注意しましょう。

## いつも体を清潔に



汗ばむ季節です。毎日お風呂に入って清潔にしましょう。

## 治療のおすすめ

児童の健康状態を確認する主な健康診断も終わりに近づいてきました。治療のおすすめをもらった人は、保護者の方がわかる範囲で、ご記入いただき学級担任へご提出をお願いいたします。  
眼科検診結果のアレルギー性結膜炎は、症状があるときに受診されることをおすすめいたします。

## 梅雨の季節の健康と安全について

### 交通事故に注意



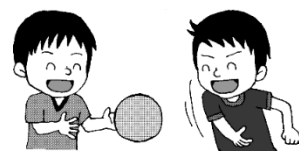
雨やかさで視界が悪くなります。車に注意しましょう。

### スリップに注意



廊下や階段がすべりやすい。転んでけがをしないように注意。

### 晴れた日を上手に活用



晴れた日は思いっきり体を動かし、ストレスを発散させましょう。

### 清涼飲料水の飲みすぎに注意



甘いジュースは、むし歯や肥満のもと。飲みすぎないように注意。

# 知って防ごう! 熱中症

熱中症は、重症になると命にも関わる怖い病気ですが、日頃の生活や運動時の心がけで簡単に防げる病気でもあります。いざというときのために、症状と予防法を知っておきましょう。

	熱失神 (深部体温: 37度以下)	熱けいれん (深部体温: 38度以下)	熱疲労 (深部体温: 40度以下)	熱射病 (深部体温: 40度以上)
発生状況の例	高い気温の中で運動していて、やめた直後などに、皮ふ血管の拡大によって血圧が低下し、一時的に脳への血流が低下して起こる。	たくさん汗をかいたのに、水分しか補給していない(血液中の塩分濃度が低下した)ときに起こる。	水分補給をしないで運動を続けているとき、水分や塩分、電解質が不足したとき(または、大量に汗をかいたため水分補給が追いつかないとき)に起こる。	暑さに長時間さらされたときや、暑い中で運動をしているときに中枢機能に異常が起こり、体温調節機能が働かなくなり起こる。
症状の例	一時的な失神、脈拍が早く弱い、呼吸数が増加する、顔色が悪い、めまいがあるなど。	腕や足、おなかの筋肉に痛みを伴うけいれんが起こる(足がつるなど)。	力が入らず、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状がある。対処しないと重症になることも。	反応が鈍い、言動がおかしい、ショック症状、過呼吸、意識がないなどの症状がある。命が危険な状態。
対処法	涼しい場所で衣服をゆるめて寝かせ、水分(または経口補水液)を補給する。	塩分や糖分を含んだ経口補水液を補給する。	涼しい場所で衣服をゆるめて寝かせ、水分(または経口補水液)を補給する。足を高くして、太い血管のある場所(首、わき、足の付け根)を冷やす。	救急車を呼ぶ! 意識や呼吸を確認しながら、体を冷やして体温を下げる(水をかけておおぐ、太い血管のある場所(首、わき、足の付け根)を冷やすなど)。

## そのペットボトル、安全ですか?

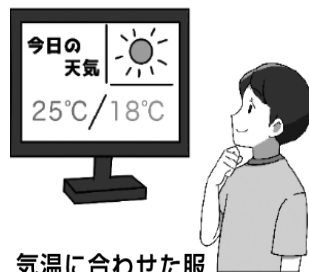
気温が高くなってくると、冷たい飲み物がおいしいですね。ペットボトルで水分をとる人も多いと思いますが、なかには安全とはいえない状態のペットボトルもありそうです。

### こんな状態になっていませんか?

- 1 口の中の雑菌や食べかすが逆流するかも!?**  
 直接口をつけず、コップに移そう!
- 2 中で雑菌が繁殖するかも!?**  
 暖かいところに放置しないようにしましょう!
- 3 時間がたって、ますます雑菌が繁殖しているかも!?**  
 前日の残りは飲まないで!

# 熱中症を予防するポイントは?

## その日の気温をチェックする



気温に合わせた服装をし、寒すぎる室内ではカーディガンや羽織るなど工夫をしよう。

## 体調をチェックする



睡眠不足や朝食を食べないと熱中症になりやすいよ。朝、自分の体調をチェックしよう。

## 汗をかきやすい体をつくる



汗を上手にかけられる人は、体温調節も上手。軽い運動、お風呂に入る習慣づくりをしてみよう。

## こまめな水分補給をする



1回に飲む量は少なくてもいいので、何回かに分けて、こまめに補給するようにしよう。