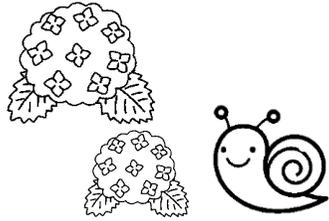


ほけんだより



2025年 6月
東小学校
ほけんしつ



つゆの季節になり、雨が降って肌寒い日があったり、夏のように暑い日があったりするので、体調をくずしやすいようです。うがい、手あらいをしっかりとって予防しましょう。疲れた日は、早めに休みましょう。

「あせをかく力」をつけて、**熱中症**を防ごう！！

暑さや運動などによって体に熱がこもって体温が上がった状態や、あせをかいて体の水分が不足した状態が続くことによって、**熱中症**をおこすことがあります。熱中症は、めまいや吐き気、けいれんなどの症状のほか、意識を失うなどの重い症状が出る場合があります。熱中症を予防するために、暑くなる前から外遊びや運動をして汗をかくことと、こまめに水分補給を行うことをくり返して、「あせをかく力」をつけましょう。



水やお茶で水分補給をしましょう。



あせには塩分もふくまれているので、一日三食をしっかりと食べて塩分を補給しましょう。

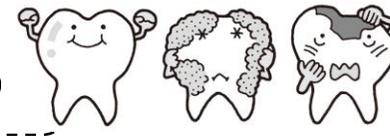
最初は無理をせずに、短い時間であせが少し出るくらいの軽めの運動にしよう。

シャワーだけでなく、湯船につかって体のなかから温めてあせをかこう。

快適すぎる室内ですごしてばかりいると「あせをかく力」が弱まってしまう。

* 6月の保健目標 *

歯を大切にしよう

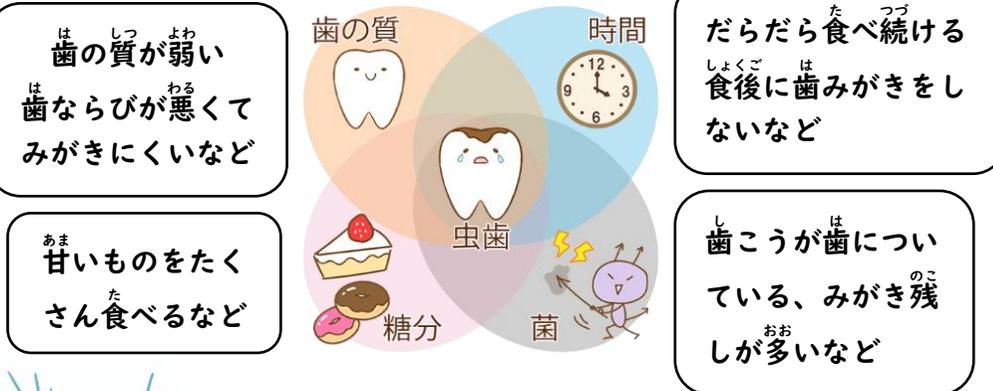


6月4~10日は
歯と口の健康週間です

歯のおもな役割は、「食べ物をしっかりかむ」ことです。よくかんで食べ、栄養をとることでからだを動かしたり、成長させたりすることができます。そのためには、むし歯を予防し、歯を支えている歯肉（歯ぐき）も元気で健康であることが大切です。



むし歯のできる条件は？



食べたらすぐ歯みがき☆



歯と歯ぐきの間は
デンタルフロスで☆



「歯肉炎」をチェックしよう！

健康な歯肉（歯ぐき）は、ピンク色できゅっと引きしまっています。この歯肉が赤い色をしていたり、はれて丸くなってしていたりするときは「歯肉炎」と思われます。軽い歯肉炎なら丁寧なブラッシングで歯こうを落とせば治すことはできます。

歯ブラシを少しなめに当てて、毛先が歯と歯ぐきのすき間に届くように小さきみに動かします。



LET'S プラークコントロール

むし歯や歯肉炎の主な原因は、「歯こう（プラーク）」という歯の表面につく白くてネバネバした細菌のかたまりです。歯みがきで落ちずに「歯石」になってしまったら歯ブラシでは落とせません。定期的に、歯科医院に行き、歯肉を診てもらったり、歯石を取ってもらったりしましょう。



ひがししょう ねんせい き 東小の6年生に聞きました！

☆歯みがきで大切にしていることは？

- ・歯ぐきの間をしっかりと洗うようにしている。
- ・歯ぐきと歯の間、うらを見がいている。
- ・すみまで歯ブラシを入れる。
- ・1番奥の歯まで意識してみがく。

さすが
6年生☆