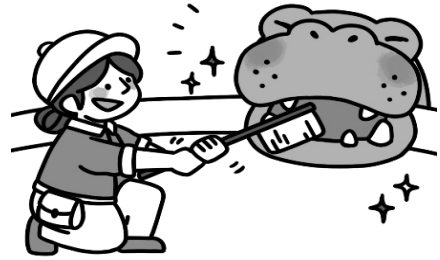


ほけんだより 6月

はぐりきたしょうがっこう
葉栗北小学校
ほけんしつ

気温が25℃を超える、「夏日」と言われる日が多くなってきました。さらにじめじめした湿度の高い日には、熱中症の危険度がぐんと高くなります。はやね・はやおき、あさごはん、「のどが渇くまえに水分ほきゅう」の習慣をつくりましょう。

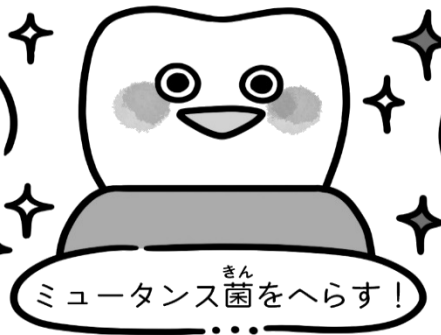


6月の保健目標

歯を大切にしよう

歯をみがくといいことがいっぱい!

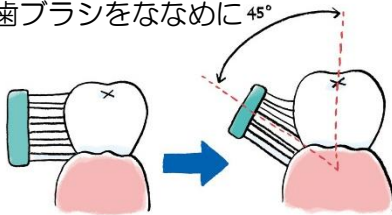
歯垢や食べカスがとれて
せいけつに!



むし歯や歯周病を
ふせぐ!

ミュータンス菌をへらす!

歯と歯ぐきの間は、
歯ブラシをななめに45°



奥歯は、歯ブラシの
先をつかってみがく

たべたら、みがく!

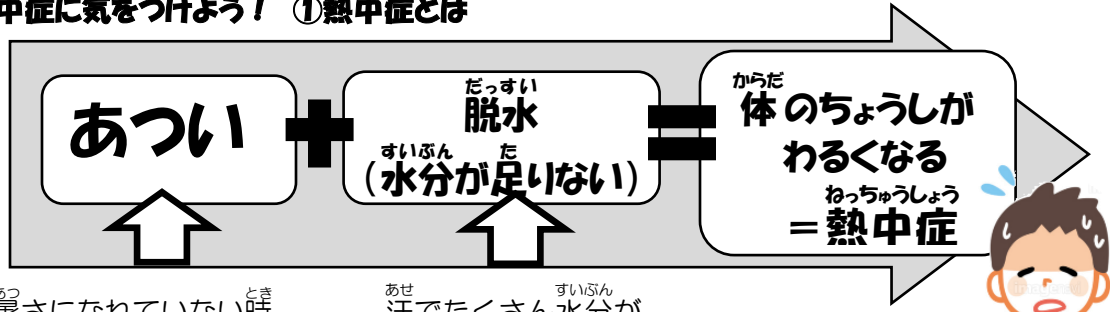


これ、な〜んだ?

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。ていねいにこまかくみがきましょう。



★熱中症に気をつけよう！ ①熱中症とは



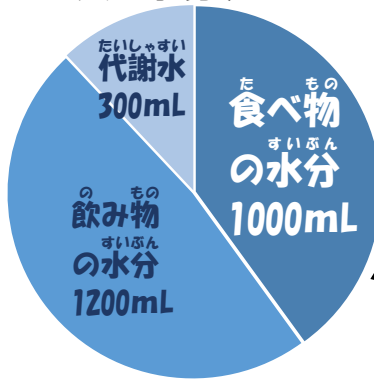
あつさになれていない時、
ねぶそく寝不足の時、きけん！

あせ汗でたくさん水分が
でたとき・朝ごはんを
食べていないとき、きけん！

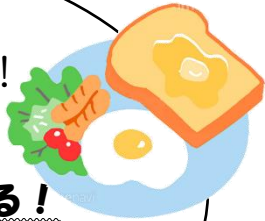


②熱中症予防で大切なこと

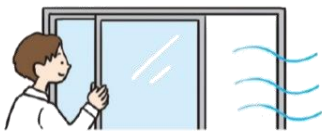
カラダに入る水分(2500mL)



朝ごはんを食べること！
水分だけでなく、
塩分をとることができる！
逆に言えば、食べていない
日はとてもきけん。



1 天気予報をチェック！



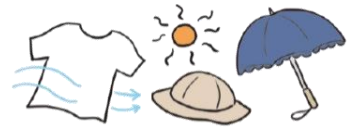
最高気温が 26℃を超えるくらいから、熱中症の危険は高まります！

2 こまめに水分をとる！



①運動前に ②こまめに水分をとるようにしよう！大きめの水筒が良いですね。

3 服装をチェック！



かわきやすい素材や、風通しの良い服、ぼうしや日傘などの準備をしよう！

4 汗をかく練習をする！



お風呂や運動で少しずつ、毎日汗をかくようにして、汗をかきやすい体をつくろう！

5 すいみんを多めにとる！



寝不足は、熱中症の危険度がぐんと高まり、命に関わりまします。10時までに寝ましょう。

6 調子がわるいときはむりをしない！



運動前から調子が悪い人や、寝不足の人は、暑い日には運動を中止しましょう。