

ほけんだより 6月

2022.6.10

保健室

暑い日が増えてきましたね。しっかりと水分はとれていますか？梅雨があけると夏本番！今のうちから暑さになれておくことが、暑い夏も元気でいられるカギです。熱中症に負けない体づくりをしましょう。



一歯を大切にしよう

6月の保健目標は、「歯を大切にしよう」です！

歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない

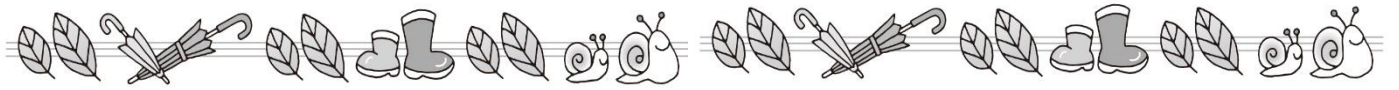
歯ブラシは ②
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①
ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと



ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう



◎ こんな時は熱中症かも!!

- ・めまいがする
- ・頭あたまが痛いいた
- ・体からだがあつい
- ・体からだがだるい
- ・気分きぶんが悪いわる
- ・吐きはそうになる



◎ 熱中症になりやすい日ってどんな日?

- ・気温きおんと湿度しつどが高いたかい日ひ
- ・急にきゅう暑あつくなった日ひ
- ・風かぜがない日ひ



◎ 熱中症にならないために...

- ① こまめに水分すいぶん、塩分えんぶんをとる
- ② すずしいところで休きゆうけいする
- ③ ぼうしをかぶる
- ④ 早くはや寝ねるようにする
- ⑤ 3食しよくバランたんスよく食たべる



水分補給すいぶん ぼきゆうのベストタイミングとは?



「のどが渴かわいた」と感じる水分不足かん すいぶん ぶそくのサイン。これって、実は脱水じつ だっすいが始まる前兆ぜんちようなのです。気づきかなかつたり無視むししてしまうと熱中症ねっちゅうしょうになる可能性かのうせいも。

できればこのサインが出る前でに水分すいぶんをとるほうからだが体にはいいのです。

いつもより 水分すいぶんをたくさんとったほうがいいタイミング

寝ねる前まえや起おきた後あと

スぜんポんーツの前ぜん後ご・途とちゆう中ちゆう

入にゆう浴よくの前ぜん後ご



マスクをつけていると、マスク内の湿度ぬい しつどが上がり、のどかわの渴かわきに気づきづきにくいので、注意ちゆういが必要ひつようです。