

げんきもりもり

令和2年6月1日(月) 大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより



ひとりひとり あ かた 一人一人に合う歯のみがき方



6月4日から10日までの一週間は「歯と口の健康週間」です。歯は毎日みがく習慣がある人がほとんどだと思いますが、みなさんは自分にあった歯みがきができていますか？歯並びや歯の生え方によって、歯のみがき方にコツがあります。自分にあった歯みがきをすることで、むし歯にもなりにくくなります。

きほん かた 基本のみがき方



①えんぴつ持ちをする。

軽い力で、歯ブラシを細かく動かしやすい。

②歯ブラシを歯に横向きに(直角)あてる。

歯の面に毛先をしっかり当てて汚れを落とす。

③1、2本ずつ細かく歯ブラシを動かす。

歯1本で、10～20回程度歯ブラシを動かす。



は か 生え変わりの歯のみがき方



小学生は、ちょうど乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)に生え変わるころです。そんな生え変わりのころは歯並びがバラバラで歯みがきがむずかしいです。みんなの口の中にはこのような歯がないですか？みがき方のコツを見ていつもよりていねいに歯みがきしましょう。

①ぬけそうでグラグラの乳歯

歯ブラシの毛先をあてて、軽い力でみがこう。

他の歯と分けてみがくのがポイントです。



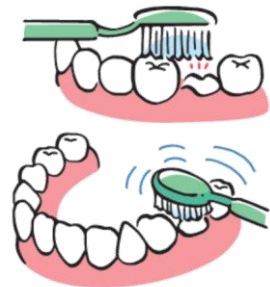
②乳歯がぬけて歯がないところ

よごれがたまりやすいところです。歯ブラシの向きを変えて、歯がないところの横の歯をみがきます。



③生え始めの背が低い歯

低い歯には歯ブラシが届かないので、口の横から歯ブラシを入れる「つつこみみがき」でみがこう。



梅雨を楽しもうクイズ

① これな～んだ？



あじ ヒント きれいにさくはなだよ

② このカエルはおとな？
こども？

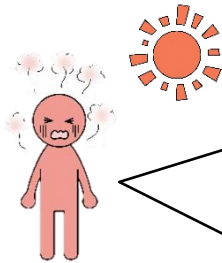


ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

からだ あつ さに慣れていない今の時期、急に気温が上がった時や蒸し暑い日は熱中症になりやすいです。今から熱中症対策を始めましょう。

ねっちゅうしょう どうして熱中症になるの？

気温や湿度が高い時や、はげしい運動などで体温が高くなると身体に熱がこもり、体温の調節ができなくなってしまうことで熱中症になります。

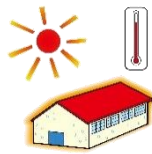


こんな症状があったら要注意！
熱中症の症状

- くらぶらぶらする。
- 頭が痛い。
- 気持ちが悪い。
- 嘔吐する。
- 顔色が悪い。
- 手足がしびれる。

ねっちゅうしょう かんきょう 熱中症になりやすい環境

- 気温や湿度が高い時
- 風が弱い時
- 前の日に比べて急に暑くなった日
- 1日の気温差がはげしい時
- 閉めきった部屋など風通しがいい所



ねっちゅうしょう たいちよう こうどう 熱中症になりやすい体調、行動

- かぜなどで体調がよくない時
- 朝ごはんを食べていない時
- あまり寝ていない時
- たくさん運動をした時
- 長い時間、外にいる時



がつ ねっちゅうしょう よぼう 6月の熱中症予防のポイント



① 適度な運動をして汗をかく

汗をかく体になっていないと体は熱がたまりやすいです。学校や家で体を動かして、汗をかく習慣をつけておこう。



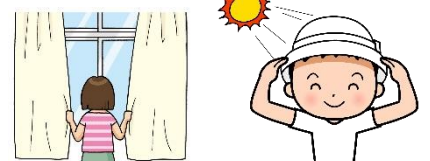
② こまめに水分をとる

のどが渇いていなくてもこまめに水分をとるようにしよう。
※ マスクを着けていると、水分がとりにくいと感じますが、時間を決めて水分をとるようにしよう。



③ 日差しをさける

日差しが強い時はぼうしをかぶりなるべく日かげを歩こう。また、部屋にいる時もカーテンを使って日差しをさけよう。



④ 規則正しい生活をする

あまり寝ていないと、熱中症にかかりやすいです。毎日早ね早おきを心がけよう。また、朝・昼・晩と三食きちんと食べて元気な身体をつくっておこう。



⑤ 天気予報をチェックする

今の時期、気温が安定しないので、天気だけでなく気温を見て服装を選ぼう。



⑥ ぬぎ着しやすい服装にする。

朝や夜は寒いけど、日中は暑いという日があります。半袖の上にパーカーを着るなど、ぬぎ着しやすい服装にしよう。

