

# げんきもりもり

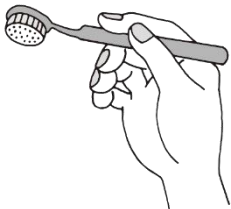
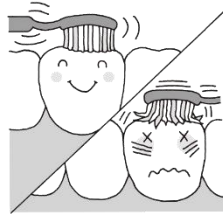
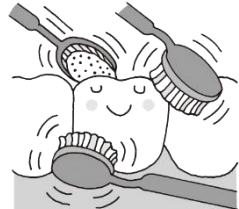
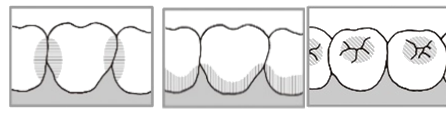


令和3年6月4日(金) 大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより



## むし歯ゼロの歯みがき名人を目指そう!

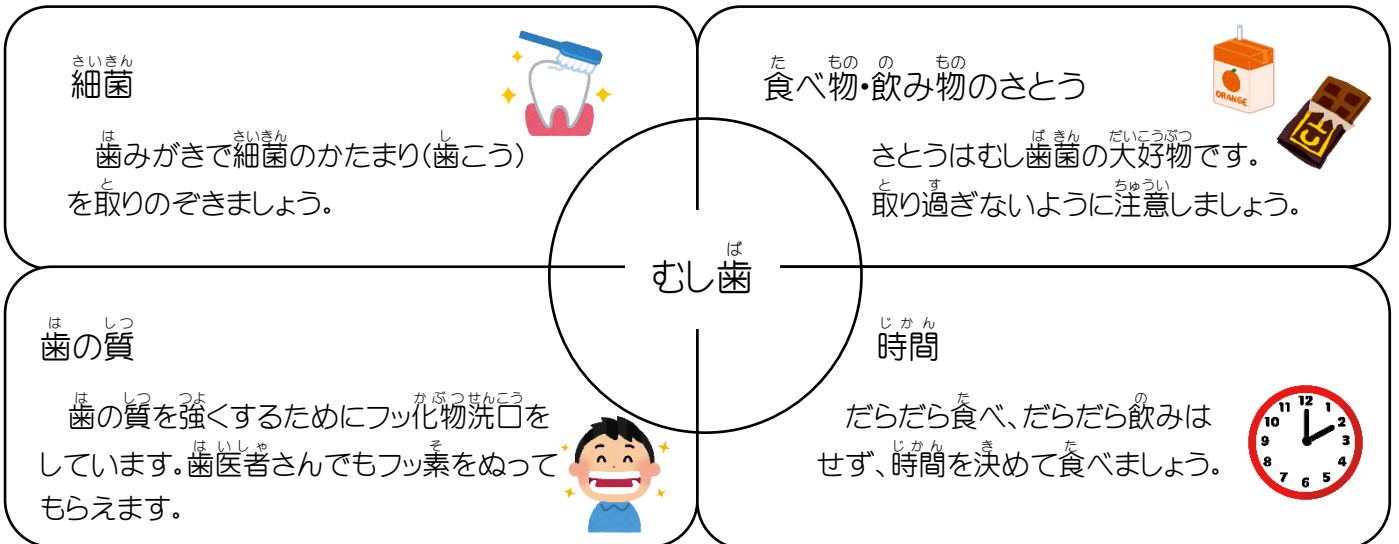
むし歯はすり傷のけがなどとはちがって、自然治ることはありません。放っておくと、どんどんむし歯が進行して、冷たい物がしみたり、痛みが強くなってしまいます。むし歯になる前に歯みがきなどのむし歯予防を習慣にしましょう。

### 歯みがき名人になるポイント

<p>① 歯ブラシは、えんぴつと同じように持つ。</p> 	<p>② 軽い力でみがく。</p> 	<p>③ 小きざみにうごかす。</p> 
<p>④ みがきにくい場所もみがけている。(歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、奥歯のみぞ)</p> 	<p>⑤ 鏡をみながら、みがいている。</p> 	<p>⑥ 定期的に歯医者さんに行っている。</p> 

### 歯みがき以外のむし歯予防

むし歯は「細菌」「食べ物や飲み物のさとう」「歯の質」「時間」の4つが原因になって起こります。ひとつでもできていないとむし歯になりやすくなるので、歯みがきだけではなく、それぞれ気をつけてむし歯を予防しましょう。



# ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!

急に気温が上がったり、じめじめと蒸し暑い日が続いたり、体が暑さに慣れていない今の時期は熱中症になりやすいです。6月の体重測定の前保健指導では熱中症について話をしました。熱中症の予防についておさらいしましょう。

ねっちゅうしょう  
熱中症ってなに？

気温や湿度が高い時や、はげしい運動で体温が高くなると、体に熱がこもり、体温の調節ができなくなってしまいます。これが熱中症です。



ずつう

めまい

はき気 など

## ねっちゅうしょうよぼう あいことば 熱中症予防の合言葉「すいすいあそぼ」

すいぶんをこまめにとる。

お茶やお水を飲む。



すいみんを十分にとる。

早ね・早おきをする。



あさごはんを必ず食べる。

栄養をしっかりにとる。



あつさに負けない体力をつける。

運動をして、体を暑さに慣れさせる。



そろそろ休けいする。

涼しい所で休む。



ぼうしをかぶる。

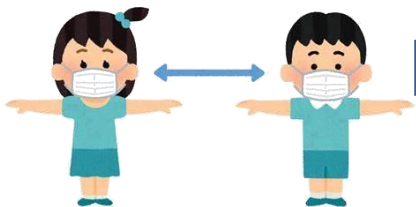
ぼうしで暑さを避ける。



## 「3とる」でマスク熱中症を防ごう

気温の高い日にマスクをしたまましていると、体に熱がこもりやすかったり、のどのかわきに気づきにくくなったりと熱中症になりやすいです。暑くて苦しい、クラクラすると思った時は、熱中症予防のためにマスクを外しましょう。

人と距離をとる



マスクをとる



水分をとる

