

ほけんだより 6月

梅雨が明けたらいいよ夏本番です！体が暑さに慣れていないため、急に暑さが厳しくなると体調を崩しやすくなります。夏休みまでもう少しあるので、疲れをためないためにいつもより早く寝るなど体調を整えて1学期を乗り切りましょう。

7月の予定

色覚検査があります！

対象：1年生希望者

※他学年でも希望者あれば養護教諭まで

日程：7月11日・7月12日・7月13日放課後
(予備日7月18日)

こんにちは！
6月より第二中学校に
赴任しました
養護教諭の です。
体の調子が悪いとき、けがをしたとき、
心がしんどいときなどいつでもお待ちしております。
どうぞよろしくをお願いします。



歯みがきで歯を守ろう！

意外に重要 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング** × **みがき方** × **歯ブラシの質**。



はみ出してない？

意外に重要な
のが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。

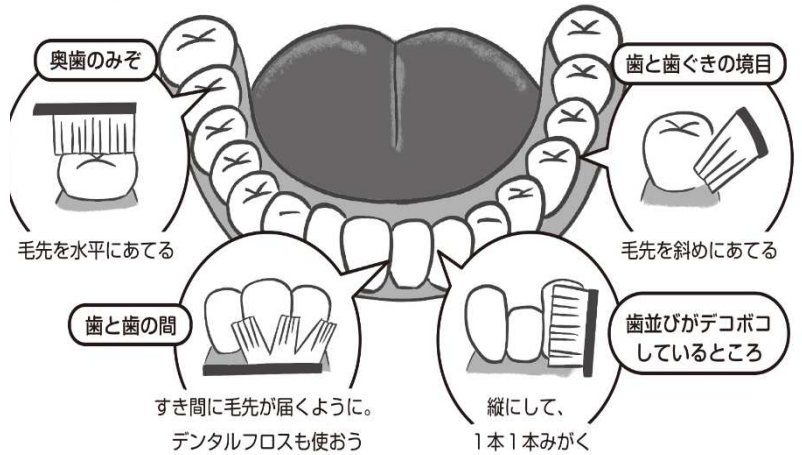


力、入りすぎてない？

1カ月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。

みがき残しやすい場所とみがき方



歯垢(プラーク)って何？

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。ひどくなると歯が抜けることも。

熱中症を予防しよう

危険!

ねっ ちゅう しょう
熱中症が
 お 起こりやすい
 る じょうけん
る条件

**か
ら
だ**

- 栄養不足
- 体調不良
- 脱水状態
(下痢など)

**行
動**

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 水分をとって
いない

**環
境**

- 気温(室温)、
湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 急に暑くなった



ねっ ちゅう しょう 熱中症

じゅう しょう ど たい おう 重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p> <p>すいぶん えんぶん 水分・塩分をとらせ、 ようす みまも 様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p> <p>じりき みず の 自力で水が飲めないときは ばん 119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p> <p>ばん ただちに119番</p>

じゅうしょうど
重症度にかかわらず、
すず ばしょ ね
涼しい場所に寝かせて
からだ ひ
体を冷やします。



もし体調不良の子がいたら、
すぐに大人に知らせましょう。