

# ほけんだより 7月

令和4年7月  
名古屋市立万場小学校  
保健室

暑い日が続いています。体調を崩しやすい季節です。

これからさらに暑くなり、夏本番です。睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかりと食べて、夏を元気に過ごしましょう。

## 熱中症に注意しよう!

暑いときに長時間運動をしたり、気温や湿度が高い場所に長時間いたりすると、体内の水分が不足して、汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、気分が悪くなったり、心臓がドキドキしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

重症になると命にかかわる怖い症状です。「あれ、何だか変だな。」と思う前に、細めに水分補給をしたり、日陰で休んだりして、予防をしましょう。

**暑い日の環境**

直射日光  
高い気温  
高い湿度

**熱中症がおこる原因は?**

体温があがる  
あち  
熱中症になる

予防のポイントは  
体温をあげないこと

**からだの状態**

激しい運動  
水分不足  
睡眠不足  
疲れ

## 暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

### 熱中症



基本は無理をしない。  
のどが渇く前に水分補給。

### 胃腸の機能低下



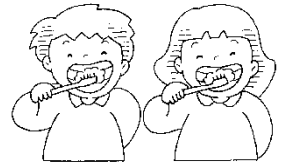
アイスや清涼飲料水など  
冷たいものをとりすぎない。

### 冷房病



冷房のタイマーを上手に  
活用して冷えすぎに注意!

# 4年生が 歯みがきについて学習しました



4年生が、「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。DVDの視聴を交えながら、むし歯・歯肉炎について学んだり、歯ブラシでのブラッシングの方法・デンタルフロスの使い方を学んだりしました。感染防止のため、実際にブラッシングはできませんでしたが、歯の大きな模型を使って、歯ブラシの効果的な当て方を学習しました。

歯ブラシだけでは、歯垢は6割ほどしか落とせないようです。デンタルフロスをあわせて使うことで、歯垢を効果的に落とすことができます。普段の歯みがきに、ぜひデンタルフロスを取り入れてみてください。

この授業後、歯ブラシとデンタルフロスを配付しました。ご家庭でお子様とブラッシング方法を振り返りながら、ご活用いただければと思います。

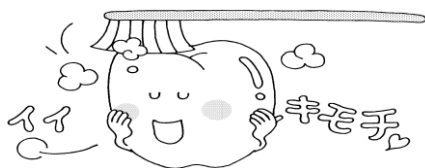
## 歯みがきのポイント

みがき残しの多いところは、

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 生え途中の歯

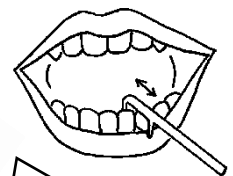
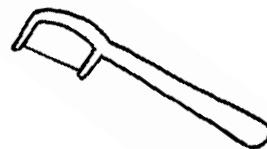
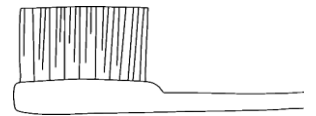
小学生のみなさんは、乳歯（子どもの歯）と永久歯（大人の歯）が混ざっています。

でこぼこしていてみがきにくい場所は、歯ブラシを縦に当てて、歯の形に合わせてみがくのがベストです！



自分の今使っている歯ブラシの状態も確認してみましょう。

- × 毛先がボサボサ
- × 歯に当たりにくい



歯ブラシだけではとれない汚れも、デンタルフロスを使えばとりやすい！