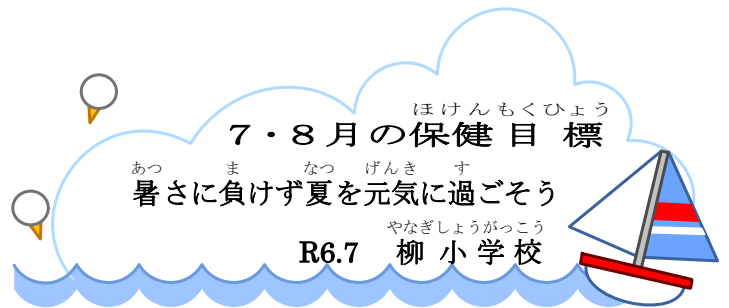


ほけんだより



暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れないということはありませんか？
だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べる
など、できることから始めましょう。そして、熱中症対策もして、夏休みを元気にすごしましょう。

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



正しい水の飲み方はどっち？



①

のどが渇いた時にたくさん飲む



②

時間を決めて少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渇いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渇いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

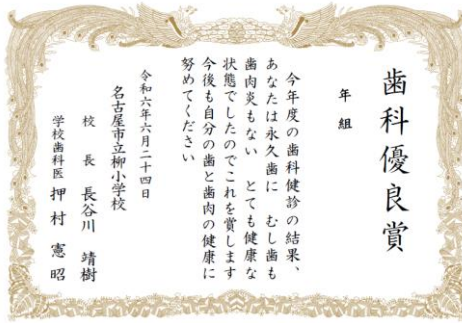
暑さに負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



おうちの人と一緒に
読みましょう。



今年度の歯科健診で、むし歯（永久歯）も歯肉炎もなく、口の中をととても上手に管理できていると認められ、「歯科優良賞」をもらった3年生以上の人は、121人でした。その中で、4年連続「歯科優良賞」をもらった6年生 13人から、むし歯予防や歯肉炎予防のために気を付けていることを聞きました。

親子で読んでもらって、夏休みの歯みがきカレンダーをつける時に、参考にしていただけるとよいと思います。

6年1組 さん
毎日3回、歯みがきをしている。定期的に歯医者にも行っている。

6年1組 さん
デンタルフロスを使う。優しくみがく。定期的に歯医者に行く。鏡を見てみがく。毎日みがく。食べた後はすぐに歯みがきをする。

6年1組 さん
永久歯が、むし歯にならないように、毎日自分でしっかりみがき、夜は仕上げみがきをしてもらっている。デンタルフロスも使っている。

6年1組 さん
毎月、定期検診に通いブラッシング指導を受け、自分の歯みがきを確認している。

6年1組 さん
1本1本を意識してみがく。時々鏡を見て歯の状況を確認しながらみがく。

6年1組 さん
毎日5～10分ていねいにみがいている。定期的にフッ素を塗りに行っている。

6年1組 さん
ジュースを控える。なるべく水かお茶を飲むようにする。

6年1組 さん
歯みがきが上手になるまでは、親に仕上げみがきをしてもらっていた。定期的に歯科医院で歯のそうじをもらう。歯みがき後は、むし歯予防のタブレットを食べる。何かを食べたら歯みがきをするか、できない時は水などで口をゆすぐ。

6年1組 さん
小刻みに、1本の歯を20回以上みがく。みがき終わったら、みがき残しがないかチェックしてもらう。

6年2組 さん
夜の歯みがきは、歯みがき粉をつけない状態でみがく。その後、歯垢が見える液体ハミガキを使って、みがき残しがどの程度あるか確認して、再度みがく。最後にキシリトールのタブレットを食べて、むし歯予防をしている。

6年2組 さん
矯正をしているので、毎月、歯医者に行っている。夜の歯みがきは、時々、鏡を見てよごれのチェックをしている。

6年2組 さん
年少から、定期的に歯科医院に通い、検診（親子で歯みがき指導も）・クリーニングを受けている。奥歯の溝はシーラントで埋めてもらっている。夜の歯みがきでは、時々デンタルフロスを使っている。仕上げみがきは、3年生頃までしてもらっていた。

6年2組 さん
夜の歯みがきでは、デンタルフロスも使っている。歯みがき後は、マウスウォッシュを使っている。3か月に1回歯医者に行って、クリーニングとフッ素を塗ってもらっている。

