



7月の保健目標

「夏を健康にすごそう」



6月は「歯・口の健康週間」で、歯・口の健康について考え、振り返る月でした。「みがき残しチェック」や「家族歯みがきチェック」のご家庭での取り組みにご協力いただきまして、ありがとうございました。感想の一部を紹介します。



みがき残しチェックの感想

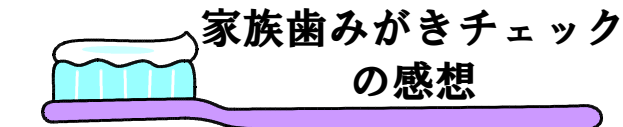
1年生の時に比べ、ずいぶんきれいにみがけるようになっていて、驚きました。意外と上の前歯の汚れが落としにくいと感じました。
【2年保護者】

歯と歯ぐきの間にみがき残しがあり、みがき直しました。学年も上がり、ポイントをやっと理解した様子があり、うれしいです。
【3年保護者】

前回よりもみがけていないところが多かったのでは？今回また気づくことができました。むし歯のない歯は財産です。がんばって維持してください。
【5年保護者】

昨年よりみがき残しがあることに気づきました。仕上げみがきをしてあげられなかったので、なるべく仕上げみがきをしていきたいと思いました。
【4年保護者】

いくらていねいにみがけても、みがき残しがありますね。やはり、大人が仕上げみがきをしないと、と思いました。
【6年保護者】



きれいにみがくと気持ちがいいです。
《1年生》

歯が抜けかかっている時期なので、もっとよく歯をみがきたいです。
《3年生》

朝いそがしく、口をゆすぐくらいで終わりにしてしまったので、もう少しがんばりたいです。
《5年生》

いつもやっていることですが、このような表があると意識して念入りにみがいてみたりして・・・良いことだと思いました。
《2年保護者》

自分と母と父はずっとみがけていましたが、妹はみがけていなかったのが家族全員がみがけるように、歯みがきを呼びかけたいです。
《6年生》

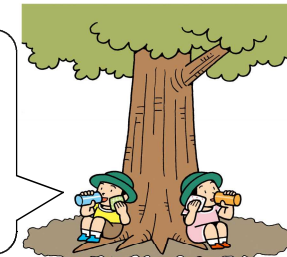


熱中症にならないようにしましょう

暑くなると、体内の水分が失われ、体温が上昇して、めまいや立ちくらみ、手足のしびれなどが起こる「熱中症」になります。特に多量に汗をかく運動時は、注意が必要です。

約15分に1回は日かげで休けい

水でぬらした冷たいタオルで、首や体を冷やすと効果的です。



体重の2%以上の水分を失うことで熱中症になるといわれています。特に暑い日に運動し、多量に汗をかく中で、のどが渇いても「もう少しだけ」と無理をすることが、熱中症につながってしまいます。無理をせず、時間を決めて強制的に休けいをとって水分を補給しましょう。

水分補給は「こまめに」「少量ずつ」

水分は水や麦茶でとるのがよいです。休日等で激しい運動を長時間したときなどは、汗で失われた塩分も補給する必要があるため、スポーツ用ドリンクなどを飲みましょう。ただし、スポーツ用ドリンクには糖分が多く入っているので、とりすぎによる弊害に注意しましょう。

生活リズムや体調の変化などで、熱中症を起こしやすくなることもあるので注意が必要です。

「十分な睡眠」「適度な運動」「偏りのない食事」で暑さに負けない体力をつけ、冷房の使いすぎや部屋の冷やしすぎに注意し、屋外の暑さに日頃から体を慣らしておくことも大切です。

皮膚トラブルに気をつけよう

暑くなってくると汗をかいたり、虫に刺されたりして、かゆみが起こることがあります。また、引っかいた部分から細菌が入って「とびひ」などの皮膚の病気になることが多い時季でもあります。きちんと皮膚の手入れをしましょう。

