

ほけんだより 6月

令和4年6月3日 小平市立小平第十三小学校 保健室

6月の保健目標 歯を大切にしよう

歯科検診が終わりました。全体的にみると、むし歯は少ないと感じましたが、中にはむし歯をそのままにしている様子の人もいました。「受診のすすめ」という結果をもらったら、なるべく早く歯医者さんへ行くようにしてください。(黄色の結果のお知らせ用紙は、「問題なし」を含め全員に配布しています。)


また検診で、歯垢・歯石の付着や歯肉炎と言われた人が多いのが気になりました。「結果のお知らせ」に書いてあった人は、お家の方と一緒に普段の歯みがき(みがく時間・みがき方)を見直してみましょう。

どっちかな?


歯と口の健康 + 歯みがき ミニクイズ

① しっかり歯こうが おとせるのはどっち?

A: 毛先がまっすぐ
並んだ新しい
歯ブラシ



B: 使いなれて
毛先が広がった
歯ブラシ




② 健康な歯ぐきは どっち?

A: 赤くてやわらかい歯ぐき



B: ピンク色でひきしまった歯ぐき



③ 歯と口によい食べ方は どっち?

A: かたい食べもので
あごをきたえる



B: やわらかい食べもので
あごをいたわる



④ 歯ブラシの動かし方、正しいのはどっち?

A: 力いっぱい、なるべく
大きく



B: 力を入れず、なるべく
小さく



【こたえ】①…A、②…B、③…A、④…B

暑い中でマスクをつけていると、熱中症になりやすくなります。コロナも心配ですが、熱中症も命の危険があるものです。休み時間に外で遊ぶとき、登下校中など、そばに人がいないときは、無理せずマスクを外すようにしてください。

マスクを外していいのはどんなとき?

○外にいて、他の人とはなれているとき

○暑さや息苦しさを感じたとき

(人からはなれて外しましょう)

あつさになれよう! 「暑熱順化」

- ◎かるい運動をする
- ◎エアコンを使いすぎない
- ◎お風呂(湯ぶね)につかる



あせをかくのがうまくなり、あつさにつよいからだに!

保護者の方へ

「暑熱順化」とは本格的に暑くなる前に、徐々に体を暑さに慣らすことです。ポイントは「自力で汗をかくようにすること」。暑熱順化すると低い体温でも汗をかきやすくなり、汗の量は増えます。さらに皮膚の血流も増加します。熱が逃げやすくなり体温の上昇を防ぎます。その結果、暑さに対して楽に過ごせるようになり、夏バテや、体のダルさを防ぐことができます。

じっとしていれば汗をかかないような季節から、軽い運動やウォーキングを行ったり、湯船にしっかりつかって、自力で汗をかくようにすると、1週間くらいで順化できるそうです。ですが、せつかく順化が完成しても、汗をかくことが少なくなると効果が薄れてくるので、汗をかく機会を「持ち続ける」ようにしましょう。汗をかいたら水分補給もしっかりしてください。

WBGT 指数を知っていますか?



「暑さ指数(WBGT)」とは、環境省が用いている、熱中症を予防する指標で、気温・湿度・輻射熱から算出されます。数値が31以上「危険」の場合は運動を原則控える、28以上「嚴重警戒」の場合は激しい運動は避け、休憩や水分を積極的にとるといった指針を示しています。熱中症予防サイトには、3日間の予測も載っているので、地域の暑さ指数を調べて、予防にお役立てください。

