




れいわ ねん つき にち きん
 令和3年7月2日(金)
 あく ね しり つ おり たし しょう がっ しょう
 阿久根市立折多小学校
 ○うちのひととよんでね

こんげつ ほけんもくひょう
 ~今月の保健目標~
 しまつ
 あせの始末をしよう



あつ ひ つづ く よう に なり、ねつ ちゅう しょう しんばい じ き からだ あつ な
 暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が熱さに慣れて
 いな い 梅雨 明け や 急 激 に 気 温 が 上 が っ た 日 は 特 に 注 意 が 必 要 で す。普 段 か ら の 外 遊 び で
 からだ き た え の ど
 体を鍛え、喉がかわいていなくても水をこまめに飲むようにしましょう。

あつ ま からだ つく
 ~暑さに負けない体を作ろう~

まいにち 毎日 あさ 朝ごはん	うんどう 運動で あせ 汗をかく	ひ や し す ぎ に ちゅう い 注意	し っ か り す い み ん 睡眠
			

あせ
 汗なんてかきたくない?!

なんのためにかくの?

あせ しょうはつ
 汗は蒸発するとき、からだの熱を奪ってくれま
 す。どんなに運動しても体温が上がりすぎないの
 は汗のおかげ。

いち で
 1日どれくらい出るの?

あせ
 ふだんじっとしていても500~1000ml
 の汗がでています。運動する、さらに量はぐっと
 増えます。失った分の水分を補給するのが大切。

なぜくさいの?

たいおん ちょうせつ
 体温調節のために出る汗は99%が水です。だ
 から出たばかりの汗はくさくありません。でも
 放っておくと、汗や皮フの汚れをエサに細菌が増
 えてくさくなります。

たい ちょう かん り たいせつ あせ あつ なつ
 体調管理に大切な汗。暑い夏こそなかよく!

水分補給のベストタイミングとは?



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる
 前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。
 できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、
 マスク内の湿度が上がり、
 のどの渴きに気づきにくい
 ので、注意が必要です。

「まさか!」に注意

スポーツをやっているから
 体力には自信があるよ

水に入っているから
 プールは大丈夫だよ


夜寝ているときなら
 心配ないよね

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていき
 ます。暑さを感じにくく、のどの渴きに気づくのも遅
 れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が
 失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、
 エアコンを上手に活用しましょう。


運動前・中・後はしっ
 かり水分をとろう!
 気分が悪くなった時は
 保健室にきてね。



げんき★クイズ

スイカでするのは「スイカわり」。
 では、おちゃわんでするのは
 ○○わり?

ヒント まだまだ食べられる...!?



夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く自やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



手足口病

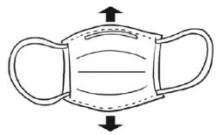
手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



＼おさらいしよう！マスクの使い方／

着け方（不織布マスク）

① ひだを上下に伸ばし、広げる。



② 顔にあて、鼻の部分に合わせて、アゴ下まで伸ばす。



③ 耳ヒモをかけ、すき間ができないように全体を顔に合わせる。



※ 最近マスク忘れ・マスクのヒモが切れたなどの理由でマスクをもらいに保健室に来る児童が多いです。保健室はマスクをあげるところではありません。マスクを多くカバンの中に入れておくなどして、工夫しましょう。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっただけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24~72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が...！
そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。



ちゃんと手洗いをして
コロナに負けないぞ！



いっしょうつか は たいせつ
一生使う歯、大切に！！
は じょうず
～歯みがき上手にできたかな～



阿久根市の歯科衛生士宮中先生による歯みがき指導が2・4・6年生でありました。歯のみがき指導のほかに、2年生は「むし歯の原因と予防」、4年生は「むし歯とおやつのかけ算」、6年生は「むし歯と噛むことの大切さ」について勉強をしました。……内は児童の感想です。

＜2年生の様子＞



おうちの人に仕上げ歯みがきは6年生まで必要です。

よくかんで食べるとちようのなか
にいいきんがふえるということがわ
かりました。

じゅんばんをきめてはを
みがくということがわかり
ました。

これからきれいなはにな
るように1筆1筆ていねい
にみがきたいです。

＜4年生の様子＞



おやつの種類、おやつの食べ方で
むし歯の危険度はかわります。

筋よりていねいにみがくようになり
ました。むし歯をつくらず、歯をみ
がいていきます。

お菓子の食べ過ぎには気
をつけます。

歯みがきの仕方を工夫した
ら、つるつるになったのははじ
めてだったので感動しました。

＜6年生の様子＞



鏡をみて、歯だけでなく、歯肉も
綺麗にみがこう。

C4は、もう歯医者に行っても、
ぬかないといけなのがすごく怖か
ったです。

歯についている白いもの
はきんのかたまりというの
を初めて知った。

歯みがきをする時はゴシゴシ
ではなく音を立てずみがくこ
とを意識してみがきたい。

～お口ほかんをつけて～

今、新型コロナウイルス感染症の予防のため、マスクを着用していますが、マスクの中はお口ほかんと空いてませんか？ 空いている人は、「口腔機能発達不全症」という病気なのです。お口ほかんは、風邪を引きやすくなったり、くちやくちや音をたててたべたり、歯並びが悪くなったり、など体に悪いことが多いです。

しかし、あることをすることでお口ほかんを置したり、予防したりすることができます。それはなんと…ぶくぶくうがいです。みなさんもお口ほかんにならないよう。歯みがき後の1分でいいので、ぶくぶくうがいをやってみましょう。

