

7月 ほけなごよみ

R5.7.6
唐津市立大良小学校
保健室
文責 ○○○○

じめじめと暑い日がつづきますね。みなさんは「**梅雨明け10日**」という言葉を知っていますか？これは、梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。梅雨が明けると急激に気温が上がります。熱中症対策をしっかりと、楽しい夏休みを迎えましょうね！(^_^)



～ブラッシング教室～



歯の模型を使って、歯ブラシの向きをどうすれば汚れが取れるのかを考えました。

1・2年生

まだまだ正しい歯みがきの仕方の定着が難しい時期です。おうちでの仕上げ磨きをよろしく願います。



全学年ブラッシング教室をしました。今回も虫歯予防に関する学習と、染め出し液を使って磨き残しを確認しました。前歯が磨けていても奥歯に汚れが残っていた人、歯と歯の間に汚れが残っていた人…。自分が磨けていないところをしっかりと確認できたと思います。意識して磨くようにしましょう。



3・4年生

お菓子やジュースに含まれる砂糖の量について知り、虫歯から歯を守るための行動について考えました。



5・6年生

リキタケ歯科のみなさんから、歯や唾液の役割をはじめ順番を決めて磨くことや歯磨き粉の使い方等、正しい歯の磨き方についてのお話を聞きました。直接正しい歯の磨き方も指導していただきました。



7月の保健目標は…

～夏を元気に過ごそう～

この時期に起こりやすい病気について知り、病気を予防するための行動をしましょう。

夏の三大感染症



ヘルパンギーナ
高熱が出て、のどに小さな水泡がたくさんできる。

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることもある。



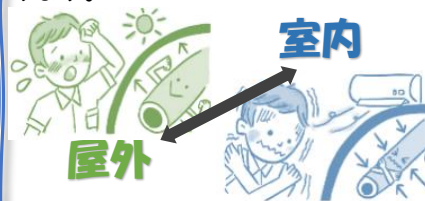
咽頭結膜熱（フール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

予防するためには…
手洗い・うがいが大切です！

クーラー病

暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることがあります。



冷房は高めの温度に設定しましょう。

あせも

汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やほこりが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。特に首元、脇、肘や膝の裏、下着の締め付け部分などにできやすいです。



予防するためには…

- ◆ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く。
- ◆ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る。
- ◆ こまめにシャワーを浴びる。

熱中症

夏はとにかく熱中症に注意しなければなりません。熱中症は命に関わる病気です。しっかり予防しましょう。



水分補給

のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を取ろう！

ぼうし

日差しが頭や顔に直接当たるのを防いでくれます。つばがついているぼうしや通気性のいい帽子を選ぼう！



休憩

木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で適度に休憩を取ろう！休憩するときは、熱がこもっているのので、ぼうしを外してみよう！

