

6月といえば梅雨。ジメジメとうっとおいしい日もあるでしょう。でも、雨を受けてよろこぶ

カエルの声やあざやかなあじさいの花に元気をもらえますね。健康管理をしっかりと、

梅雨を乗り切りましょう。

## 6月の保健目標 歯を大切にしよう

### クイズ 歯に「ない」ものは？

ある

髪・肌・つめ

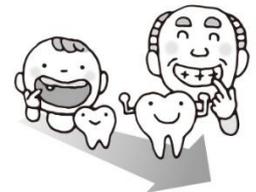


なし

歯



答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は？  
乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったらすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。  
みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしてくださいね。



## しっかり歯みがき していますか？

先日の歯科検診の結果、鬼塚小には、歯みがきが不十分なひとがたくさんいることがわかり

ました。食事やおやつの後、ていねいに歯をみがきましょう。むし歯になりやすい部分は鏡で

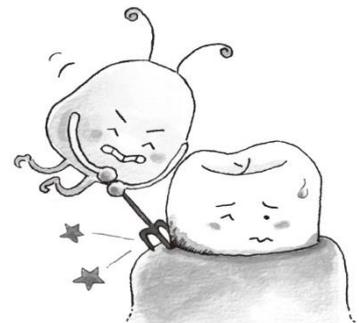
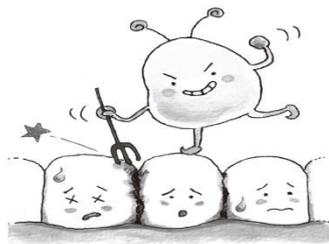
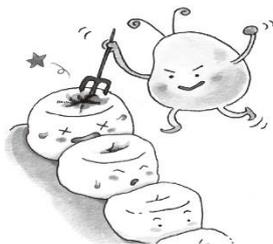
確認しながらみがくと効果的にみがけます。

鏡で確認しながら

おく歯

歯と歯の間

歯と歯ぐきのすきま



汚れが残しやすいところ



これからの季節は熱中症に気をつけましょう。

水泳の授業が始まると、さらに体力を消耗します。



しっかり睡眠をとり、朝ごはんもしっかりと食べて

きてください。睡眠不足、朝ごはんが少ないひとが、

熱中症にかかりやすいです。そして、大きめの水筒に



お茶や水を準備しましょう。帽子も忘れずに。

## ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかも

しれません。しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動

をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



## 知っておこう！暑さ指数(WBGT)

暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、日射などから割り出した指標です。

数値によって、熱中症予防の運動方針が定められています。

保健室の前に暑さ指数計とチェック表を置いてあります。数値を見て行動してください。



保健室前の暑さ指数計

### 暑さ指数 熱中症予防運動指針

暑さ指数	熱中症予防運動指針
31℃以上	運動は中止 特に子どもは中止
28~31℃	嚴重警戒 10~20分おきに休憩・水分補給
25~28℃	警戒 30分おきに休憩・水分補給
21~25℃	注意 水分補給
21℃未満	ほぼ安全 適宜水分補給

\*水分と同時に塩分補給も必要