

ほけんだより

令和5年6月14日 玉島小保健室

梅雨の季節です！熱中症にも注意！



梅雨の季節になりました。あじさいが、元気よくもりもりとさいています。

とつぜん、はげしい雨がふったり、晴れたり曇ったりといそがしい空もようです。

梅雨の季節、気温はそれほど高なくても、湿度がとても高く、不快指数の数値が上がり、過ごしにくい日が多くなります。蒸し暑い日は、汗がじんわりと出て、体がべたべたとし



ます。6月に入って、不快指数が高かったりプール掃除の後などには教室のクーラーをつけました。

学校では、プール掃除を2日にわけて行いました。プール掃除とちゅうに給水・塩分チャージタイムをつくって、みんなの健康を守るために熱中症対策をとっています。

ただ、学校でこれだけの対策をとっても、1人1人が気をつけないと熱中症はふせげません。すいみんをしっかりとって、朝ごはんをしっかりと食べて、自分でも熱中症予防をしましょう。お茶を多めにもってきて、こまめに水分をとりましょう！！



プール学習がはじまります



6月19日（月）がプール開きです。陽射しが強いので、皮ふトラブルをおこしやすい人は、日焼け（紫外線）予防の準備をしましょう。水に強い日焼け止めクリームをぬったり、手首まである水着を着たりして、プール学習をしてください。



病気のある人は、お医者さんに相談しておく



プールの前日やプールのあった日は、いつもより早く寝る



つめをきっておく
耳そうじをしておく
鼻もかんでおく



タオルのかしかりをぜったいにしない



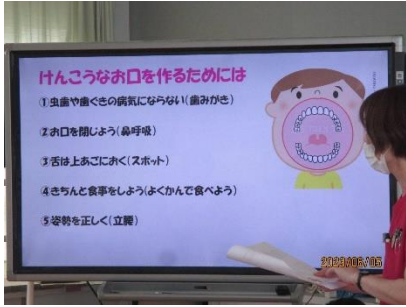
しかほけんしどうきょうしつ

歯科保健指導教室をおこないました



今年度から、歯科校医の先生が、松尾歯科の先生に代られました。5月の歯科健診の結果、

3年生～6年生に歯垢（プラーク）がたくさんついていて、歯肉炎になりかけていて子が多く、歯みがきができていないといわれました。1・2年生は、とてもきれいにみがけているといわれました。お家の方が仕上げみがきをされているのだろうとのことでした。



6月5日（月）、3年ぶりに歯科保健指導教室（ブラッシング指導教室）をおこないました。松尾歯科先生・歯科衛生

士の岩本先生・小島先生の3人の先生に『健康なお口で大きくなるためには』という話を聞きました。



むし歯になりやすい習慣



歯ブラシの全面・わき・つま先・かかとをつかってみがこう

食後やねるまえに歯みがきをしない

食べ物をよくかんでいない

だらだら食べる



くちこきゅう 口呼吸はデメリットがいっぱい！



気付いたら、いつも口がちょっと開いている・・・
そんな人は、口呼吸がくせになっているかもしれません。

口呼吸をしていると

- 口の中が乾燥してだえきがへり、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- 口の周りの筋肉が弱くなり、歯ならびにえいきょうする。
- ウイルスなどが体に直接入り、かぜをひきやすくなる。



ピカピカでけんこうな歯

松尾歯科の先生も言われていましたが、口呼吸は意識次第で治っていくそうです。意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切りかえていきましょう。鼻づまりが原因の人は、耳鼻科でみてもらってくださいね。

