

# ほけんだより 6月

多良小学校 06.11発行

6月になりました。梅雨が近づいてきていて、湿気の多い時期が続いています。この時期は、気温と湿度が高く、体の調子をくずしやすくなります。体を休めることも大切になってきます。早寝早起きをして、しっかりと体を休めるようにご家庭でも声掛けをよろしくお願いします。また、連日気温が高くなっています。こまめに水分補給ができるように、毎日、必ず水筒を持たせてください。

## 6月の検診日程について

6月16日(火) 眼科検診 1・3・5年生対象  
6月29日(月) 耳鼻科検診 1・2・6年生対象・前回未受診者も該当します。

※耳鼻科検診につきましては、前日に家で耳掃除をしていただきますよう、お願いします。  
※治療を要するお子様に、検診の結果をお配りします。受診の方をよろしくお願いします。



## 歯科検診の結果を上手に活用 歯を守るポイントは?

① 私は歯かせ。みんなは「歯科検診の結果のおしらせ」を確認したかな?

② 「異常なし」だった人はその調子! しかし! こんな記号が書いてあった人は注意が必要だ!

シーオー CO	要観察歯	初期むし歯。ほうっておくとむし歯に進行する ※「CO要相談」の場合は、歯医者さんへ
シーオー GO	軽度の歯肉炎	歯ぐきに軽い炎症がある。ほうっておくと歯肉炎が進行する
シー C	要治療歯	むし歯。治療などのため歯科医受診が必要

③ 毎日の歯みがきだ!

でも大丈夫。「CO」や「GO」のうちならもとの健康な状態に戻る可能性があるんだ。そのために大切なのが...

④ 歯みがきのコツ

- 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- 小刻みに動かして1〜2本ずつみがく

⑤ 歯みがきをする時間

- ごはんやおやつを食べたあと
- 夜寝る前
- 朝起きてすぐ

寝ている間に増えてしまった細菌をうがいですすいで洗すだけでもO

⑥ 実は私も「CO」と言われたことがあるんだ...

⑦ 毎日の歯みがきが続けたおかげで、私もほらこの通り。

⑧ 「異常なし」だった人も「CO」と言われた人も、ていねいな歯みがきを習慣にして、自分の歯を大切にしよう!

※「C」(要治療歯)があった人は、虫歯が進行しないうちに歯医者に行って治療をしましょう。

## 熱中症の予防から対応まで

正しいのはどっち?

### 部活での水分補給は

① 運動を始めたら、こまめに水分補給

② 始まる前に水分補給。途中もこまめに水分補給

軽い脱水ではのどの渇きを感じません。水分は不足する前に補給しましょう。「運動の前」にも水分補給を。答えは②。

30分に1回は休憩を

### たくさん汗をかいた時には

① お茶や水を飲む

② 塩分をふくむスポーツドリンクを飲む

上がりすぎた体温は、汗の蒸発で下がります。多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分が失われるので塩分補給も大切。答えは②。

塩分量は0.1〜0.2%

### 水分をとれない時は

① 無理に飲ませない

② 少しでもいいので、なんとか飲ませる

意識障害がある時に無理に飲ませると、気道に入る危険があります。吐き気で飲めない時は、胃腸の動きが鈍っています。答えは①。

すぐに病院へ搬送

### 冷やし方は

① 両側のわきの下・首筋・足のつけ根を冷やす

② おでこをジェルタイプのシートで冷やす

わきの下・首・足のつけ根には太い血管があります。ここで冷やされた血液が体内に戻ると、体温が下がります。答えは①。熱中症にはジェルシートの効果はありません。

ぬれタオルを当て、うちわであおぐ方法も

### 予防する

### どっちが危険?

① 暑い中、毎日運動している人

② 暑い日に急に運動を始めた人

暑さに慣れると3〜4日で汗を上手にかき、3〜4週間でむだに塩分を出さなくなります。答えは②。暑さに慣れないうちは熱中症に注意。

どちらも無理は禁物!

### 炎天下での服装は

① 襟元までピッタリフィットした黒系の服

② 黒系でなく、通気性のいいゆったりした服

ゆったりした服で体の表面に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。黒系の服は放射熱を吸収しやすいので避けます。答えは②。

炎天下では帽子を

### 対応する

### こむら返りが起こったら

① 足の使いすぎなので、少し休んだら運動開始

② 熱中症かもしれないので、涼しい場所で水分補給

筋肉に水分や塩分が不足して起こる、痛みのあるけいれんがこむら返りです。熱中症を疑い、対応します。答えは②。

手足のしびれ・立ちくらみ・気分が悪いときも要注意

### 救急搬送が必要なのは

① 意識がはっきりしない時

② 水が飲めない時

答えは①と②。どちらも救急搬送が必要と判断するポイントです。処置しても症状が改善しない時も救急搬送が必要です。

絶対1人しない!