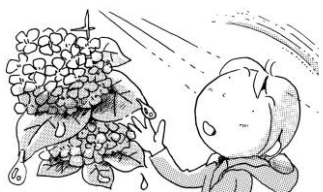


ほけんより 6月

令和3年度
東野小学校保健室



あじさいが美しい季節になりました。6月は体がまだ暑さに慣れていないので、熱中症になりやすい月です。学校でも熱中症対策をしていますが、ひとりひとりが暑さに負けない対策をして、夏を迎えましょう。

暑さから体を守るための4つの方法

①朝ご飯にはみそ汁がおすすめ！

みそ汁は塩分＋水分＋タンパク質を同時にとることができるので、熱中症予防に最適なメニューです。残りものや、インスタントでもいいので、みそ汁を飲んでみましょう。難しいときは、朝に塩分をとることを意識してみましょう。

②かわく前に飲む！

「水分とってね！」と声をかけると「まだのどかわいてないから、いい」と答える子がけっこういます。マスクをしていると「のどのかわき」は感じづらいものです。休み時間の度に少量をこまめに飲むことが大切です。

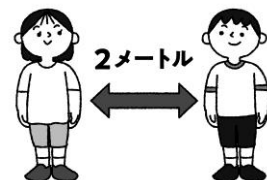


③帽子や日傘で頭を守る。

帽子をかぶるだけで、頭の温度が10℃程違うと言われています。東野小は校帽がないので、家で帽子を用意しましょう。ツバの広いものが首も守ってくれるのでおすすめです。
20分休みに外に出るときも、必ず紅白帽をかぶりましょう。

④マスクを外して、距離をとる。

体育などの運動の時は、マスクを外しましょう。命を守るためです。外すときは少なくとも2メートル以上距離をとり、おしゃべりはしません。



見なおそう！あなたの歯みがき習慣！～歯科健診結果報告

歯科検診の結果はいかがでしたか？ むし歯がたくさんあった人はいませんでしたか？調べてみると、むし歯よりも「歯垢（プラーク）」と言われていた人が多かったようです。

「**歯垢（プラーク）**」とは、**みがきのこし**のことです。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
むし歯	16	28	9	7	6	16	82
歯垢 プラーク	24	72	1	2	0	74	173

特に歯のうらにみがきのこしが多い！

学校歯科医の先生にプラークの多い場所を聞いたところ、「歯のうら」と「奥歯のみぞ」によごれが多く見られたそうです。みがけているつもりでも、よごれはたまっていきます。そのままにしておくと、歯周病になってしまいます。鏡を見ながら、歯ブラシの角度を工夫してみがいてみましょう。



おうちのかたへ～スポーツドリンクについて

①糖分に注意

先日、スポーツドリンクの持参についてのお知らせが配付されました。スポーツドリンクは運動でたくさん汗をかく時の熱中症予防に有効です。一方で、糖分がたくさん含まれているので、日常的に飲み続けると肥満やむし歯になる危険性があるので注意が必要です。
外で運動する予定がある日・屋外で長時間過ごす日はスポーツドリンク、そうでない日は麦茶や水にするなど使い分けをおすすめします。

②水筒に注意

ステンレス素材の水筒は塩分で腐食（サビが発生）するため、きれいに洗わないと水筒が劣化し、危険です。長時間保管せず、毎日きれいに洗うようお願いいたします。

