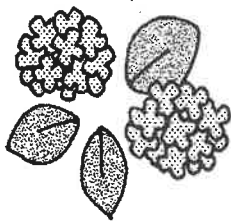


ほけんだより

伊丹市立荻野小学校
ほけんしつ
2023年6月号

じめじめと湿度が高い日が続きますね。不快指数もグ〜ンとあがり、まだまだ暑さにも体がなれていないので熱中症にもかかりやすく注意が必要です(>_<)。またマスクをしているときは喉の渇きに気づきにくく、水分補給が少なくなり熱中症のリスクが高くなると言われています。睡眠時間をたっぷりとって、バランスのよい朝ごはんをたべて、休み時間ごとに水分補給をして元気に過ごせる体づくりをしていきましょう。



6月の保健目標
はをたいせつにしよう

歯科健診が終わりました。お手紙をもらった人は歯医者さんで診てもらいましょう。むし歯は治療しないとなおりません。その他の歯の病気も早めに受診して治してくださいね。受診後病院で書いてもらった紙は学校に提出してください。

歯垢って知っていますか？

みなさんに問題です。

その① 歯みがきしなかったら歯はどうなるでしょう？ (答えは下にあるよ)

- ①歯がざらついて黄色くなる。
- ②むし歯になる
- ③歯ぐきがはれる。(歯肉炎)

解説: 歯をみがかないでいると歯の表面や裏側を舌でさわるとざらざらして鏡で見ると黄色く濁った歯が見えます。その原因は歯垢です。歯垢がたまることにより虫歯や歯肉炎という病気になります。

その② 歯垢は何からできているでしょう？

問題の答え その1:全部 その2:②

- ①食べたものの残りカス
- ②細菌のかたまり

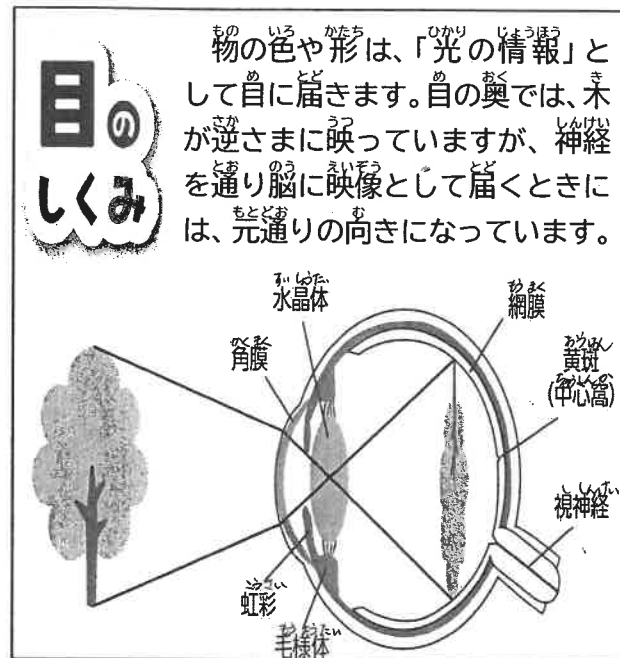
解説: 歯垢は口の中にある細菌が歯の表面に作った「巣」です。1グラムの歯垢の中には数億の細菌がいます。わるさをする細菌(虫歯や歯肉炎を起こすもの)以外に人間の体にわるさをしない細菌もいます。歯垢は歯にべっとりとくっついているので「はみがき」でしか落とすことができません。そのままにして時間が経つと歯石と言う状態になり、病院に行かないと落とすことができなくなります。

歯垢をためない生活習慣は

- 1 歯をすみずみまでみがく
- 2 歯ブラシは小刻みに動かす
- 3 甘いものは時間を決めて食べる
- 4 寝る前にはかならず歯をみがく

ごろき しりよく
この頃気になるみんなの視力について第2回目 見え方のしくみ
目のしくみはカメラとよく似ています。水晶体がレンズ・網膜がフィルムの役割です。

絵のように、遠くを見るときは目の中にあるレンズが薄くなります。はんたいに近くを見るときは、目の中にあるレンズが太くなります。これは、レンズを支えている筋肉が、レンズを動かしているからです。



熱中症予防について

1: 熱中症予防のコツは「ひ」「み」「つ」
ひ: ひかげでこまめにやすむ
み: みず(水)を補給する
つ: つめたいもので体を冷やす

2: 暑さに体をならしていくこと(暑熱順化)が大切です。

暑さになれた体は汗をかきやすくなります。汗は自分の体に備わったクーラーです。たくさん汗をかくことで、体温を下げます。そして汗で失われた水分をしっかりと取り熱中症をふせぎます。

暑熱順化の方法は二つ: 毎日運動する。

- 2: お風呂に入る。シャワーですませないで浴槽につかる。

その他に熱中症予防に大切なこと

朝ごはんにお味噌汁や野菜スープ・チーズなどの塩味の物をたべると水分補給にもなるよ。

水分補給はのどが渇いていなくても、とる事が大切。

