

夏ほけんたより 7月

7月1日（火） 栄小学校 保健室

7月は、みんなが待ちにまった夏休みがやってきます。楽しみですね。夏休みを元気に楽しく過ごせるよう、早寝早起きなど規則正しい生活を心がけましょう。夏休みは、いつも以上に自由に使える時間がたくさんあります。勉強の他にも運動や好きなことをしてリフレッシュしてくださいね。

危険！

ねっちゅうしょう
熱中症がおこしやすい

じょうけん
3つの条件

気温が高くなってくると心配なのが熱中症です。熱中症がおこりやすい条件がそろっている日は、のどがかわく前に水分をとったり、必ずぼうしをかぶってから外に出たりして、しっかりと対策をしましょう。

<p>かんきょう 環境</p> <ul style="list-style-type: none"> • 気温（室温）が高い • 日差しが強い • 風が弱い • 急に暑くなった 	<p>からだ からだ</p> <ul style="list-style-type: none"> • 栄養不足 • 体調が悪い • 脱水症状 （げりが続いているなど） 	<p>こうどう 行動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 激しい運動 • 慣れてない運動 • 水分をとっていない
---	---	---

こんなときは
水分補給



「のどがかわいたな」と思う前に
こまめに水分をとりましょう。

あさ お とき ね まえ
朝起きた時、寝る前



うんどう ぜん こ うんどうちゅう
運動前後、運動中



ふ ろ はい まえ はい
お風呂に入る前、入った後



紫外線から体を守ろう

紫外線を浴びすぎると、
将来の皮膚や目の病気のリスクを高めます。

紫外線が強い午前10時～午後2時は
外出をさける

帽子

長袖長ズボン

日かげ

日傘

日焼け止め

サングラス



学校歯科医 大崎先生からの歯みがきアドバイス

いつもみなさんの歯を丁寧に診てくださっている大崎先生から歯みがきについてのアドバイスをいただきました！

Q むし歯にならないためにできることはありますか？

A フッ素入りの歯みがき粉を使って丁寧に歯をみがくことです。フッ素はむし歯予防にとっても効果があります。小学生だとパッケージに1000ppm（フッ化物イオン濃度）と書いてある歯みがき粉がおすすめです。

また、歯みがきのあとはフッ素を口の中に残すためにも、少量の水ですすぐと良いです。

Q 歯ブラシ以外におすすめのアイテムはありますか？



A デンタルフロスや歯間ブラシです。

しっかり歯をみがいたつもりでも、歯ブラシだけでは歯のよごれの6割くらいしか落とせていません。歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくく、みがき残しが多くなってしまいます。デンタルフロスや歯間ブラシを使うと、歯と歯の間のよごれをしっかりとることができます。

