

ほけんだより6月

令和3年6月1日
上大野小学校 保健室



6月に入り、衣替えの時期です。
梅雨入りが近いので、ジメジメと湿度が高い日や、日差しが強く気温がぐんと上がりやすい日があります。湿度が高い日も、気温が高い日も、気をつけなければいけないのが熱中症です。特に、マスクをして過ごすときは、のどが渴きやすいので、こまめに水分補給をしましょう。
季節の変わり目で、体がだるいと感じる人もいると思います。早寝を心がけて、疲れをためないようにしてください。

6月の保健行事

6月14日（月）尿検査二次
6月24日（木）視覚検診
（1年）

今月の保健目標



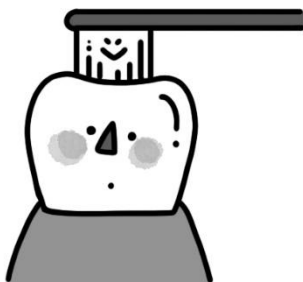
歯を大切にしよう

歯の役割には、「食べ物をかむ」「発音する」「表情をつくる」などがあります。毎日の歯みがきを大切に、めざせ！8020！



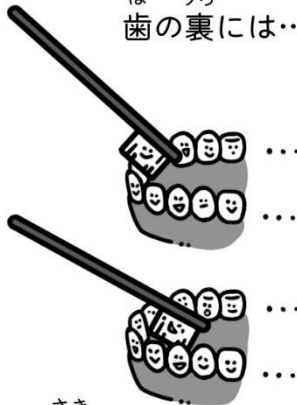
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

かみ合わせの部分には…



毛先の全体をあてる！

歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

歯と歯肉のさかい目には…



毛先をななめにあてる！



WBGT 指数を知っていますか？

あんぜん
安全

ちゅうい
注意

けいかい
警戒

げんじゆうけいかい
嚴重警戒

きけん
危険



☆ 上大野小学校では、うえおのしょうがっこう熱中症計ねっちゅうしょうけいを設置して、WBGT（せっち熱中症指数ねっちゅうしょうしゅう）を測定しています。そくてい

水分補給と食事と歯の関係(おうちの人と読んでください)

気温が上がると水分補給が大切な時期です。水分補給に大切なのはこまめに水分を補給することです。なぜなら、人間が一度に吸収できる水分は 150ml～200ml と言われているからです。そのため、のどが渇いてからガブガブ水を飲んでも、体内に吸収しきれず排泄されてしまいます。のどが渇くと、体の水分が2%ほど失われています。のどが渇く前に少しずつ水分を補給するのが大切です。

水分補給と同時に大切なのは、塩分を補給することです。そのためには、しっかり食事をとることが大切です。日常の生活では、しっかりと食事をしていれば塩分不足になることはありません。激しい運動をするときは、水分と塩分が両方とれるスポーツドリンクを飲むこともよいでしょう。ただし、日常的にスポーツドリンクを飲むことはおススメしません。スポーツドリンクには砂糖がたくさん含まれており、糖分をとりすぎてしまいます。また、クエン酸が入っているので、酸によって歯が溶けやすくなり、歯をもろくします。日常の水分補給の代わりに、こまめにスポーツドリンクを飲むことは避けましょう。

日常の水分補給は水や麦茶、激しい運動で汗をたくさんかいたときはスポーツドリンクというように、場面に合った水分補給をしてみてください。そして、食事をしっかりととりましょう。

効果的な水分補給で、熱中症を防ぎ、暑い夏を乗り切りましょう。

子どもたちの様子

昇降口のサーモカメラで体温チェック中です！

ころんだお友だちのひざの汚れをふいてあげていました！

