

ほけんだより 6がつ

さみさと小学校
R4. 6. 3

6月の保健目標

歯を大切にしよう

梅雨の時期になりました。この時期は、日中は蒸し暑くても、夜は肌寒くなるなど気温の変化が大きく、体調を崩しやすいです。規則正しい生活を心がけましょう。

汗をかける体 (=暑さに強い体)をつくらう

日中は暑い日が多くなってきました。全国的に、毎年5月の連休明け以降、熱中症が増加し始めますが、この時季は7、8月より暑さ指数が低い条件で熱中症が発生しています。

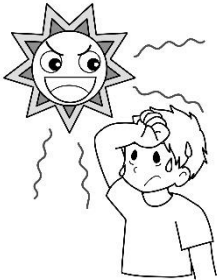
夏本番を迎える前の熱中症対策として、汗をかく機会を増やして、暑さに強い体に変えていくことが有効です。



6年生が低学年と遊んでくれます。たくさん走って、いい汗を流しています。

体温を一定に保つ仕組み

暑い日の活動などで
体温が上がると…



体は汗をかいたり、
血管を広げたりし
て、熱を体外へ逃が
します。

しかし



汗が出なかったり、
汗の元になる水分が
足りなくなったりす
ると、熱を逃がせず、
熱中症になります。

熱中症



夏前に身につけたい熱中症予防のための生活習慣

●汗をかく機会をつくらう

汗をかける体、
つまり暑さに対する
抵抗力がある体
をつくるのが大切
です。運動習慣
をつけたり、自然
の暑さ刺激をある
程度生活の中で受
けたりして、汗を
かく機会をつくり
ましょう。



●朝食をしっかりと摂ろう

汗のもとになる
のは水分・塩分で
す。食事による水
分摂取は、1日
の中での水分維持
には不可欠で、特
に1日の始まりの
朝食を欠食しない
ことが重要です。



●こまめに水分摂取 をしよう

水筒は毎日持っ
てきましょう。こ
まめに水分摂取
をするよう心が
けましょう。



6月は歯と口の健康月間！

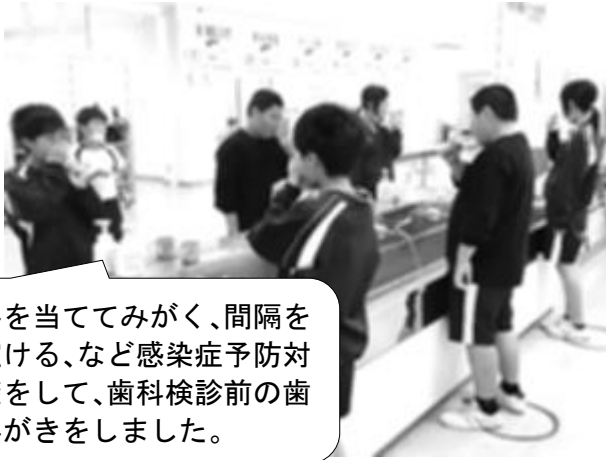
今年度の国民標語は、

「いただきます 人生100年 歯と共に」



6月4日は「むし歯予防デー」、6月は歯と口の健康月間です。日頃の生活習慣を見直し、歯の健康を保ちましょう。

歯科検診時の様子



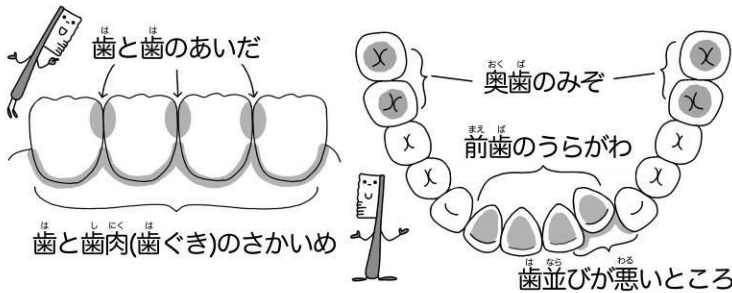
手を当ててみかく、間隔を空ける、など感染症予防対策をして、歯科検診前の歯みがきをしました。



みがき残しのない歯みがきをしよう！

みがき残しやすいところに注意してみがきましょう。

みがき残しやすいところは、**ここだよ！**



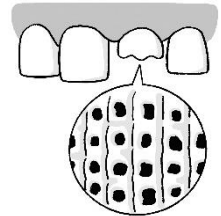
夜の歯みがきをしっかりと！

寝ている間は唾液が出ないため、口の中の細菌が増えやすいです。寝る前の歯みがきはていねいにしましょう。

生えてからも歯は成長！

生えたとの永久歯は小さな穴がたくさん空いていて、汚れが付きやすく、落としにくい状態です。

平らになるのに5年くらいかかるので、**小学生の時期の歯みがき、歯を強くしておくことが重要だと言えます。**



早期発見！早期治療！

歯科検診結果のお知らせで「受診のおすすめ」に○が付いた人は早めに歯科医に行きましょう。それぞれの歯・口の状態をよく知っている、かかりつけの歯科医の受診をお勧めします。治療中の人は治療が終わったらカードを学校に提出してください。

乳歯のむし歯



乳歯のむし歯は自覚症状が不明確で、進行が速いです。そのままにしておくと**永久歯の歯並びが悪くなったり、下から生えてくる永久歯もむし歯になったりする**ので、抜けるまで待たず、専門医の診断を受けることをお勧めします。

乳歯だから...と言わず、**こんな場合も歯科医で診てもらいましょう！**



要注意乳歯

生え変わる時期が間近でグラグラしていたり、横から永久歯が生え始めたりしているのに抜けそうになかったりする歯のことで

放っておくと**永久歯の歯並びに影響する**ことがあります。強い力で無理矢理に抜こうとすると、**乳歯の根が折れて残る**こともあるので、歯科医で診てもらうことをお勧めします。歯科医で診てもらう前に、**要注意乳歯が抜けたときは治療カードにその旨を記載して学校へ返却してください。**

初期のむし歯や要注意乳歯は「経過観察」となる場合も多いですが、自己判断せず、歯科医に診察してもらいましょう。