

ほけんだより 7月

高岡市立戸出東部小学校
平成30年7月2日

暑い夏は疲れがたまりやすいので、睡眠はとても大切なのですが、寝苦しくてなかなか寝つけないときがありますね。冷房をつけたまま寝ると涼しくて快適と感じるかもしれませんが、実は体が冷えると疲れが取れにくく、かぜをひきやすくなります。寝る前に部屋を冷やしておいたり、氷枕を使ったりすると気持ちよく眠れますよ。夏を健康に過ごせるように工夫しましょう。



うつくしい歯をいつまでも...

自分の歯の状態を知ってもらい、歯を大切にしようという気持ちを高めてもらうために、全学年で歯の染め出し指導を行いました。1～4年生は、歯の形に合ったみがき方を、5、6年生は、むし歯や歯周病について学びました。



歯の王子様(6歳臼歯)は、でこぼこに歯こうがたまりやすいです。大人の歯の中で1番かむ力が強いです。(1年)

前歯のお姫様には、話すときに使ったり、食べ物のをかみ切ったり、笑顔ですてきにしたりするお仕事があるんだなと思いました。(2年)

犬歯は、切歯のような包丁の形よりもするどいナイフのような形です。臼歯は、石臼のようにすりつぶす役割があると分かりました。(3年)

歯ブラシの毛先には、つま先・わき・かかとがあって、それぞれに役割があります。家で歯みがきをするときは、鏡を見て、優しく細かく動かすことを意識します。(4年)

むし歯にならないように、甘い物を食べ過ぎないようにしたり、よくかんで食べてだ液を出したりしたいです。(5年)

歯周病になると嫌なので、毎日細かく歯みがきをしたいです。また、お母さんやお父さんに定期的に歯医者へ行くようすすめたいです。(6年)

「高岡市よい歯の児童生徒コンテスト」に戸出東部小学校の代表として参加した2人は、優良賞という素晴らしい結果でした。みなさんも2人のようなきれいな歯を保てるよう、歯みがきをがんばりましょう。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

今年の夏は、例年よりも気温が高くなると予測されています。そんなとき気を付けなければならぬのが熱中症です。運動会の時期にも熱中症でたくさんの人が保健室へ来ました。熱中症は、なってからの処置はもちろん大切ですが、予防が一番大切です。

種類	危険度	症状	処置
ねっしっしん 熱失神	てい低	暑さが原因で血圧(血液を全身に送る力)が下がり、脳への血液が足りなくなり、めまいや失神が起こる。	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動する。 衣服をゆるめる。 足を高くして寝る。 ★水分補給をする。
ねっけいれん 熱けいれん		大量に汗をかいたとき、水分だけ補給して体内の塩分が不足すると腹や手足に痛みやけいれんが起こる。	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動する。 ★スポーツドリンク等で塩分を補給する。
ねっひろう 熱疲労	ちゅう中	大量に汗をかくことによる脱水や、体温の高い状態が進むと頭痛や吐き気、疲労感等の症状が起こる。	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動する。 衣服をゆるめる。 ★首や太ももの付け根、わき等の太い血管が通っているところを冷やす。
ねっしゃびょう 熱射病	こう高	40度以上の高熱や、体のしびれ、意識がもうろうとするなどの症状が起こる。命に関わる危険な状態。	<ul style="list-style-type: none"> ★首や太ももの付け根、わき等の太い血管が通っているところを冷やす。 ★すぐに救急車を呼ぶ。

ねっちゅうしょう まも 熱中症にならないために守ってほしいこと

- 十分な睡眠をとる
- しっかり朝食をとる
- のどがかわく前に、こまめに水分補給
- たくさん汗をかいたら、塩分補給
- 運動するときは、30分に1回休けい
- 体調が悪いときは無理をしない

熱中症は防げる症状。毎日の規則正しい生活習慣が大切だよ。

