



げんきです!

2018年度 ほけんだより

がくいんしょうがっこう ほけんしつ
ノートルダム学院小学校 保健室 中村 真美

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。

5月8日に歯科検診が終わりましたね。お知らせをもらった人は、歯医者さんに行きましたか?むし歯ではなく歯の汚れでもお知らせを出しています。むし歯予防のためにも一年に一度は歯医者さんで診てもらい、汚れをきれいにしてもらいましょう。



歯みがきできていますか?



5月の歯科検診でみがき残しがあるとされた人数

- 1年生 7人
- 2年生 24人
- 3年生 32人
- 4年生 38人
- 5年生 49人
- 6年生 53人

検診の日には、歯みがきを丁寧にしましょうとお話していましたが、これだけのみにみがき残しがありました。

検診にきてくださった歯医者さんからも・・・



高学年がみがけていないですね。歯みがきは、病気の予防にもなります。歯みがきで口の中をきれいにすることで、インフルエンザやかぜにかかる人が減っている学校もあるんですよ。

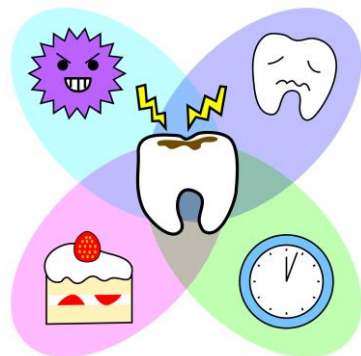
むし歯の原因

ばい菌

むし歯菌が多いと
なりやすい

食べもの

甘いものや、歯にくっつく食べものはむし歯菌の大好物



はしつ 歯の質

生まれつきむし歯になりやすい人もいます

じかん 時間

時間を区切らずにおやつや食事をダラダラ食べるのもむし歯の原因



歯みがきが大切な理由

むし歯予防

口臭予防

みがけたかなー



みがいたあとに、鏡でチェック

1 気温に注意

気温24℃以上で熱中症を起こす危険があります。31℃以上では、激しい運動をしないこと。35℃以上は運動禁止です。



ねっちゅうしょう

熱中症の

予防

2 水分補給

30分に1回は休憩をとり、水分補給を。たくさん汗をかいたときには、1ℓの水に1~2gの食塩を加えて飲みます。



汗を拭くタオルをもつてこよう

3 少しずつ慣らす

暑さに慣れていないのに、いきなり激しい運動をするのは危険。軽い運動から始めて、少しずつ体を慣らしていきます。



4 体調管理

睡眠不足や体調が悪くときは、熱中症のリスクが高まります。体調がおかしいと感じたら、すぐに運動を中止すること。



5 1年生は注意

体力がじゅうぶんについていないのに、暑い中で激しい練習をするのは危険です。少しずつ練習量を増やしていきましょう。

