



令和6年6月5日（水）
東広島市立乃美尾小学校
保健室

「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症の危険が高いのは？

●気温が高く、太陽が照りつける日

●ジメジメとした湿度が高い日



私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発するとき、体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

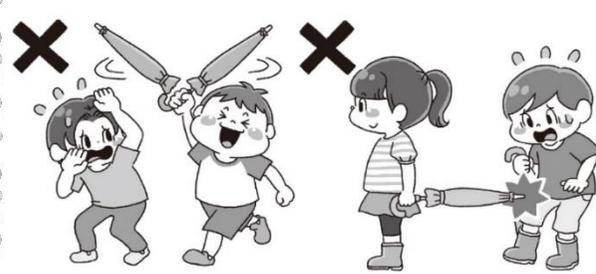


雨の日は注意！

前が見えにくく、車からも見えにくいので、周りをよく見よう！

地面が滑りやすいので、足元に気を付けよう！

傘の使い方は大丈夫？周りに当たらないよう気を付けよう！傘をささないときは、傘の先は下向きに。



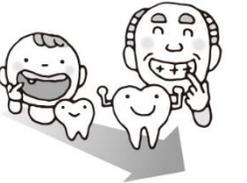
クイズ

歯に「ない」ものは？

答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は？

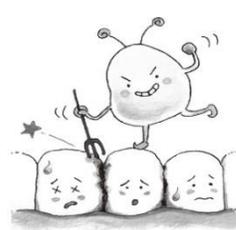
乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその1回だけ。むし歯になった所を削ったり、ケガで欠けたりすると、自力で治ったり生え変わったりはしません。

一生のパートナーになる歯とずっと一緒にいられるよう、大切にしてくださいね。



みがき残しが多いのは？

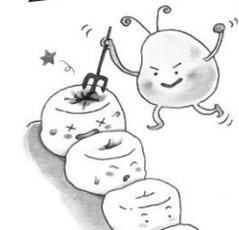
気を付けてみがこう！



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ



歯並びが

でこぼこな所

歯ブラシのお手入れしてありますか？

何もしていない人は要注意！

汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



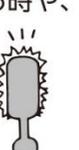
② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



おうちの方へ

熱中症が心配な時期になります。6月後半からは、プール学習も始まります。元気に学習に取り組めるように、規則正しい生活を心がけてください。また、目・耳・鼻に病気がある場合は、プール学習の前にお医者さんに相談をお願いします。