

ほけんだより 6がつ

朝日町保小中一貫教育校
朝日町立さみさと小学校
R5. 6. 22

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)をつくろう

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、この時期は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。

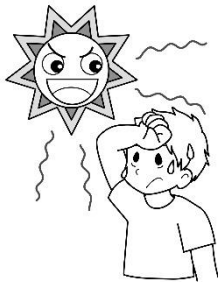
夏本番を迎える前の熱中症対策として、汗をかく機会を増やして、暑さに強い体に変えていくことが有効です。



低学年グラウンドで遊ぶ子供たち。いい汗をたくさんかいています。

体温を一定に保つ仕組み

暑い日の活動等で
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

夏本番前に身に付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ろう

5月以降の気温が徐々に高くなっていく段階で、暑いところで活動する期間が少ないと、暑さに弱い身体がつくられてしまいます。運動習慣を付けたり、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・水分をしっかりと摂ろう

汗の元になるのは水分・塩分です。食事による水分・塩分の摂取は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。



よい睡眠(深い睡眠)をとろう

睡眠は1日の疲労を回復させますが、十分に疲労が回復しない状態が続くと蓄積疲労となり、体力水準が低下し、熱中症になりやすくなります。熱帯夜で気温が低くならない夜は冷房や寝具等をうまく使い、質のよい睡眠をとりましょう。



6月は歯と口の健康月間！

今年度の国民標語は、

「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」



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。

全国小学生歯みがき大会の様子



5年生は歯みがき大会に参加し、DVDを視聴しながら、自分の歯肉を観察したり、望ましい生活習慣について考えたりしました。

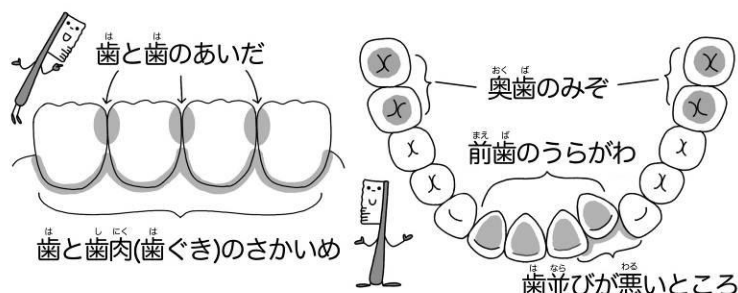
歯科検診時の様子



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！

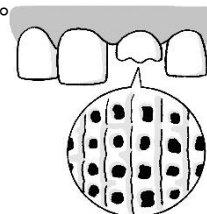


夜の歯みがきをしっかりと！

寝ている間は、だ液が出ないため、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！

生えたて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**と言えます。



早期発見！早期治療！定期受診！

歯科検診結果のお知らせで「要受診」に○が付いた人は早めに歯科医に行きましょう。「経過観察」、「異常なし」の人も、かかりつけの歯科医の定期的な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ているのに抜けそうになかったりする歯のことです。

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には、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。