

ほけんだよ 6月

あじさいの花がきれいな季節になりました。むし暑い日もあれば、急に雨がふって寒くなることもあります。気温にあわせてぬいだり着たりできる服を選びましょう。雨の日が多くて「嫌だなあ」と感じている人も、雨にぬれたあじさいや、雨上がりのにおいなど、今だけの素敵な場面を探しながら、楽しく過ごせると良いですね。学校のあじさいも咲き始めましたよ。



「梅雨型熱中症」を知っていますか？

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期に熱中症になる人が増えています。私たちの体は汗を蒸発させて熱を逃がしていますが、梅雨の時期は「湿度」が高いので汗が蒸発しにくく、熱がうまく逃がせなくなり、熱中症にかかりやすくなってしまいます。



《梅雨型熱中症予防3つのポイント》

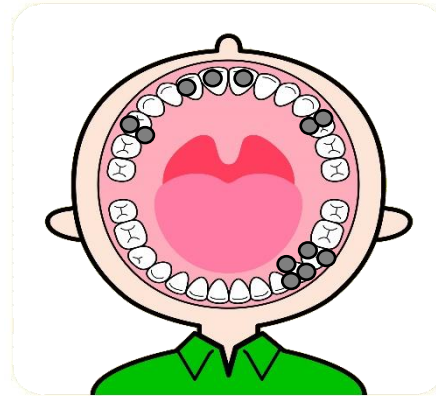
1. 温度だけでなく、湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考にしましょう。
2. 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロールしましょう。
3. のどの渇きを感じにくくても、積極的に水分補給をしましょう。

本校のむし歯地図

右の図は、5月14日に行われた歯科検診の結果から見た、本校のむし歯地図です。この地図を見ると、全体的に奥歯にむし歯が多くできていくことが分かります。(図の上下左右の奥2本の歯は、年齢によってはまだ生えていません。)

奥歯はでこぼこしている所が多かったり、歯ブラシが届きにくかったりすることから、むし歯ができやすくなります。しっかりと大きく口を開いて、奥歯まで忘れずにみがくようにしましょう。

前歯の裏側もみがき忘れる人が多いので、忘れずにみがきましょう。



水泳学習や水遊びの時のお約束

小学部・中学部のみなさんは、もうすぐ水泳学習が始まります。プールに入る前のルールを確認し、楽しい水泳学習にしましょう。

幼稚部のみなさんは、水遊びがあります。同じように気をつけて、楽しく安全に遊びましょう。

覚えておこう！ プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

- 準備運動をする
- プールサイドを走らない



- タオルの貸し借りをしない
- 飛び込まない
- ふざけない
- 無理をしない

ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？

- よごれを落としにくい**
毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。
- 歯や歯ぐきを傷つける**
広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。
- ばい菌がたくさんいる**
毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えています。使い続けると病気の原因にも。

歯ブラシの交換は1カ月が目安。
ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。