

# ほけんたより

## 下生井小

### 6月

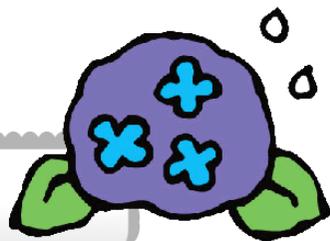
もうすぐ梅雨の時期です。気温もだんだん上がりますが、雨が降ると体が冷えてしまいます。タオルやハンカチなどでぬれたらふくようにしましょう。

6月は歯と口の健康月間です。みなさんは毎日きちんと歯みがきしていますか？食事のあとは必ず歯をみがいて、むし歯にならないように気をつけましょう。

## ★6月の保健目標★

は たいせつ  
歯を大切にしよう

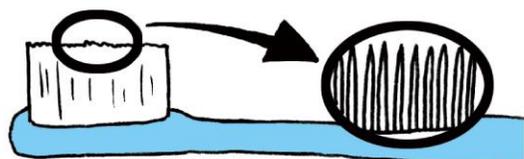
歯こうをためないために…



## こまめに歯みがきをしよう！

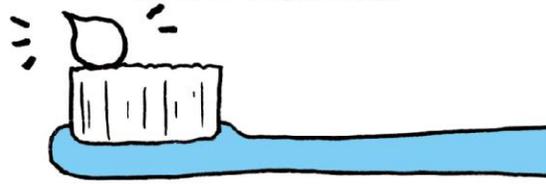
歯に付着している白っぽいカス状のものを「歯こう」といい、むし歯や歯周病の原因になります。毎日歯をみがいて、歯こうを取り除きましょう。

### 理想的な歯ブラシ



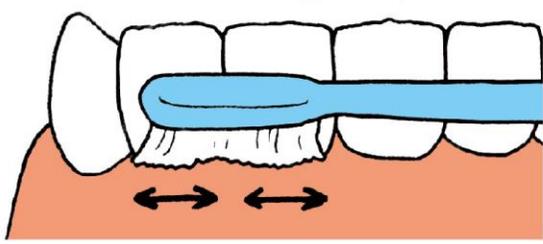
ブラシの先端が極細になっている歯ブラシは、歯周ポケットにたまった歯こうを取り除きやすい。

### 歯みがき剤の量



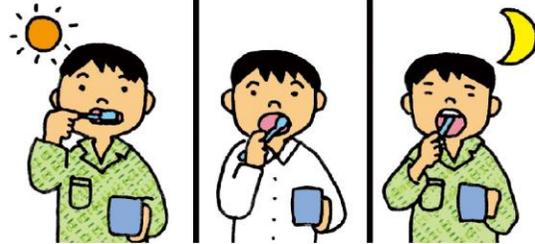
歯みがき剤は少量つける。また、フッ素入り歯みがき剤は、むし歯予防になる。

### 歯ブラシの動かし方



歯と歯ぐきの間にブラシを立て、左右に細かく動かす。

### 歯みがきのタイミング



朝起きた直後・食後・寝る前にみがくのが理想的。

# 熱中症には十分に注意しましょう

ねっちゅうしょう じゅうぶん ちゅうい  
～熱中症の症状～

## 軽症度

てあし ふつきん などに痛みをと  
なつたけいれんや失神（数秒  
かんていど 間程度のもの）



## 中等度

めまい、疲労感、虚脱感、頭痛、  
失神、吐き気、嘔吐などの  
いくつかの症状が重なり合っ  
て起こる



## 重症度

意識障害、おかしな発言、過呼  
吸、ショック症状などが重なり  
合っ  
て起こる



## 応急手当と対処法

意識障害をとまなうような重症度の熱中症においては、すばやい医療処置が生死を左右します。また、発症から20分以内に体温を下げる事ができれば、確実に救命できるともいわれています。

- 氷などで体を冷やす
- 扇風機などで風を送る
- スポーツドリンクを飲ませる



スクールカウンセラー6月の来校日

● 6月13日（火）8：30～12：00

★ご希望の方は担任又は養護までご連絡ください。