

梅雨だより6月

令和3年6月12日
洋光台第一小学校 保健室
NO.3

梅雨に美しく彩りを添えてくれるあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になるのだそうです。今度見かけたら、ちょっと注目してみましょう。ゆううつな雨の日も、楽しみをつくと晴れやかに過ごせるかもしれませんね。



今月17日は歯科検診があります！

みんなの口の中、歯は今どんな状態かな？

その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて...簡単でいいよ!



白いかたまりは歯垢とって、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。

おやつをガラガラ食べている



砂糖がたくさん入ったおかし。ガラガラ食べようよ!



むし歯菌は、ガラガラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりかまわずに食べている



だ液がたくさん出たら流されちゃう! よくかまなくてもいいよ—



口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

「まさか！」に
注意
熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だよ



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

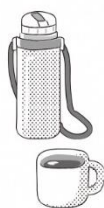
出かけるときは忘れずに

ぼうし



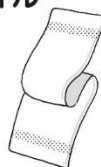
直射日光が
あたるのを防ぐ。ツバが
広く通気性のよいものを。

水筒



汗やおしっこ
から出ていく
水分を補給。

汗ふきタオル



あせもやにおい
対策に。清潔な
ものを用意して。

木陰や
涼しい場所で
こまめに休憩を



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

さいきん ほけんしつ
最近の保健室

保健室では、溝口先生が冬休みに枯らしたと思っていたお花がよみがえり、季節外れにもかかわらずかわいらしく咲いています。

「また咲くよ！」とお水をあげてくれたり、枯れた葉をきれいにしてくれたりしたみんなのおかげです。ぜひ今度見に来てください、いやされますよ！

