

ほけんだより 6月

貝塚市立
津田小学校
2021.6.15

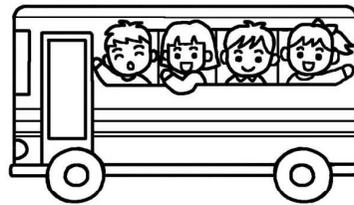


暑くなってきたときに注意!

暑くなってきました。私たちの体には、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みが備わっています。でも、急に暑くなってきたときは、体がまだ慣れていなくて、熱中症になりやすいのです。だから軽い運動をして、体を慣らしておきましょう。また、

熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ご飯抜き、体調不良などがあります。日頃から規則正しい生活をして、体調を整えておきましょう。

楽しかったスマイルフェスタが終わり、次は7月の遠足です。バスで行くとはいえ、暑い時期です。暑さ対策は、しっかり準備してくださいね。お弁当も、保冷剤や凍らせたペットボトルと一緒に入れるなどして、食中毒に気をつけてください。



食中毒を防ぐ お弁当の工夫

- 盛り付けは使い捨てのカップがオススメ
- 火を通さずに食べられるもの(ハム・ちくわなど)も加熱調理
- 水分が多いと細菌がふえやすくなるので注意
- 生野菜や果物を入れるときは別の容器に
- 冷ましてからつめる
- たまご料理は完全に固まるまで加熱する
- 食べる前の手洗いも忘れずに



熱中症の予防について

暑いときの3点セット ぼうし・水とう・汗ふきタオル



①ぼうし
体育の時はもちろんですが、運動場で遊ぶ時、登下校の時もぼうしをかぶりましょう。

②水とう
子どもは、おとなより水分補給が必要です。500 mlのペットボトル2本分くらい用意してください。



スポーツドリンクOKです。
ただし、肥満や虫歯に気をつけてくださいね。

③汗ふきタオルやおしぼり
ハンカチとは別に、汗ふきタオルを用意してください。手をふくハンカチと、汗をふくタオルは、区別して使いましょう。
おしぼりは気化熱で体温を下げるので、熱中症予防に効果的です。

④クールタオルやネッククーラーもOKです。
いろいろなタイプがあるので、おうちの人と相談して使いましょう。
使い方も練習しておいてくださいね。



⑤暑いときは、マスクをはずしてください
マスクは、自分やまわりの人を病気から守るためにつけていますが、熱中症になっては大変です。体育や暑いときなどは、マスクをはずしましょう。
ただし、お友達と距離をとったり、大きな声を出さないなど、気をつけましょう。



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
言って、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。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ
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。

みなさんの歯は今どんな状態ですか？ 乳歯
が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人
の歯がそろった人…いろいろだと思います。生
え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大
切にしてほしいときです。これからも健康な歯
でおいしくごはんを食べられるように、毎日の
習慣を見直してみましょう。

上手に歯みがき できるかな?

ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない
程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯

