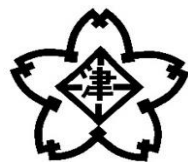


6月のほげんだより

貝塚市立
津田小学校
2022.6.15



今日は何の日？クイズ★

6/23 は国際オリンピック委員会ができた日。
昔のオリンピックでやっていた競技はどれ？

- ① 綱引き
- ② デカパン競争
- ③ ドッジボール



こたえはウラ面

ぼくはむし歯菌



1 甘いものばかり
食べる子



2 よく噛まない子



3 歯みがきが
嫌いな子



こんな子が大好き！ ナイショだよ



運動会も無事に終わり、次はスマイルフェスタ。
高学年は学校水泳もあり、準備が大変ですが、今回は
保護者の方、お世話になっている地域の方も来てくだ
さいます。
頑張って、楽しいフェスタにしてくださいね。



おうちの方へ 歯科指導を行います(1・3・5年生)



80歳になっても

歯20本以上をめざそう！

本校では、毎年1・3・5年生に、歯科指導を行っています。主に教材を使っての指導になりますので、
ブラッシングの実習などは行いません。
内容は、1年生…「第一大臼歯について」
3年生…「おやつを食べ方」
5年生…「歯肉炎について」
メーカーさんのご協力で、パンフレットや試供品等を、持ち帰ることがあります。お知りおきください。



よくかむといいこと
“あいうえお”

ひとこと
30回
かんでいますか？

- しっかり「あ」を使って丈夫に
- 「い」の動きをたずける
- あごの「う」で脳を刺激
- 食べ物の「え」いようを
吸収しやすくする
- 「お」なかがいっぱいになって
食べすぎ防止

口の中のむし歯菌は、食べ物
の「糖」をつかって
ネバネバしたものを出し、歯に
くっつきます。これが歯垢です。
歯垢の中のむし歯菌は、歯の表面
をとがす「酸」を出して、む
し歯の穴を広げることができます。
だからむし歯菌は糖が好き。
あまいものは「糖」
が多いので、とくに糖
大好きです。

よ 口かむと、よく
だ液が出ます。

- だ液は食べかすや口の中のばい
菌を洗いながしてくれます。
- 食べたあとの口の中は酸性にな
ります。酸性の口の中は、むし
歯になりやすい環境です。でも
だいじょうぶ。だ液が、酸性に
なった口の中を洗って、もとに
もどしてくれます。

あまりかまないのだ液がへっ
てしまうため、むし歯になりや
すいのです。

食 べものを口に入れたあと
は、口の中が酸性になり
ます。酸性の口の中は、歯の表
面がとけやすく、歯にとってよ
くない環境です。
だらだら食べていると口の中
はずっと酸性のままなので、む
し歯になりやすい口の中になっ
てしまいます。

ね ている間は、あまりだ液
が出ません。だ液が口の
中のそうじをしないので、ばい
菌がどんどん増えていきます。
ばい菌の中には、むし歯や歯周
病をおこすばい菌がたくさんい
ます。
ばい菌を増やさ
ないために、ねる
前にはしっかり歯
をみがきましょう。

かくれ熱中症にご注意!!

ねっちゅうしょう じかく ねっちゅうしょう ねっちゅうしょう そうとう あせ だっすいじょうたい
熱中症になっているのに自覚がない『かくれ熱中症』は、すでに相当の汗をかいて脱水状態
になっているので、次の方法でチェックできます。

(1) 手のひらが冷たい

じぶん 自分のはほやひたいにさわって、熱く感じる。



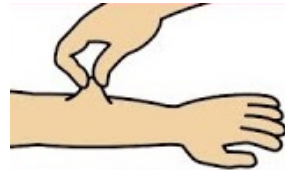
(2) 舌が乾いている

した かわ しろ 舌が乾いて、白っぽくなっている。



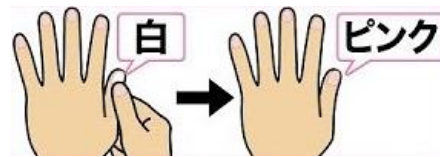
(3) つまんだ皮膚が戻りにくい

て ひ ふ ゆび 手の皮膚を指でつまんで放し、3秒以上戻らない。



(4) 親指の爪を押して赤みが戻るのが遅い

おやゆび つめ お あか もど おそ 親指の爪をギュッと押したあと、赤みが戻るのに3秒以上かかる。



1つでも該当していたら、すでに熱中症にかかっている可能性があります!

すぐに水分摂取と涼しいところへ



すぐにスポーツドリンクなど摂り、涼しいところで休息します。水分を摂って休息したあとと自覚

症状が現れることがあります。めまい、立ちくらみ、しびれ、筋肉痛、頭痛や吐き気、けいれん、

意識障害といった症状があれば、救急車を呼ぶなどして医療機関で診てもらいます。

ねっちゅうしょう あつ なつ 熱中症って暑い夏にだけなるもの? いいえ、実は、梅雨どき~梅雨明けの時期も、注意が必要です! なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



今日から始める
夏の準備

汗をかく
軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる
早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

雨を降らせる雲の外には...



気分がどんよりしていませんか? そんな人は、雲の“外”を想像してみましょう。(詳しくは5年生の理科で習いますよ)
雨を降らせている雲の、はるかかなたには、青空が広がっています。これを雲外蒼天と言って、「困難を乗り越えれば明るい未来がある」という前向きな言葉としても使われることがあります。

梅雨のどんよりだけではありません。新型コロナウイルス感染症が流行してから、たくさんの我慢が続いていますが、もう少し先には、きっと明るい未来があるはず。少し落ち込んだときは、雲の外のことを思い浮かべてみませんか?



こたえは①のつなひき