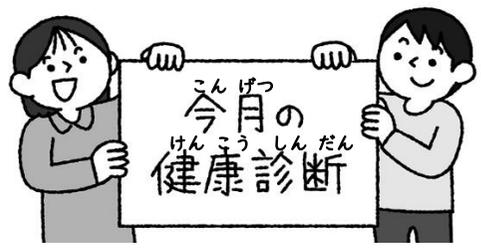


ほけんだより 6月

川内南小学校
保健室



5日(水)	耳鼻科健診	2・5年生全員 他学年対象者のみ
6日(木)	尿検査2回目	1回目未提出者・ 再提出者
13日(木)	心電図検査	1年生全員

暑さに負けない体をつくろう！ 暑熱順化

『暑熱順化』という言葉聞いたことはありますか？
暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。
体が暑さに慣れていないと、熱中症にかかりやすくなります。下のような活動を増やして、自分の体をパワーアップさせましょう！



- にゆうよく 入浴
- じてんしゃ 自転車
- ある 歩く

保護者のみなさまへ
熱中症予防の一つとして、水分補給にご協力をお願いいたします。
学校では、こまめに水分をとるよう指導いたします。
水筒の中身を残して帰宅するお子さまもいらっしゃるかと思いますが、十分な量のお茶等を持たせていただき、お子さまが自分で体調を管理できるようにお声かけください。

ペットボトル症候群って！？



ペットボトル症候群とは、糖をたくさんふくむ甘い飲みものを飲むことで、血の中の糖(血糖値)が高くなり、おこります。ジュースやスポーツドリンクなどは糖が多く含まれています。飲みすぎないように、水やお茶にかえたり、水でうすめたりしましょう。

- 飲みすぎると、どうなるの？
のどがかわく・体がだるい・腹痛などがおこります。
ひどくなると、吐いたり呼吸がしづらくなったりします。
- どれくらい飲むといけないの？
世界保健機関では、約25g以上とらないことをすすめています。1缶で約40g入ったものもあります。糖の量をたしかめて飲みましょう。

できていますか？ 食べたら歯みがき！

5月に歯科健診がありましたね。もうすぐ結果をお伝えします。
受診をすすめられた場合は、早めに病院へいきましよう。
食べた後は、歯みがきしていますか？
むし歯の菌は、甘い食べ物や、歯みがきをせず、汚れた口の中が大好きです。
食べたら歯みがきしましょう！
歯ブラシは、だんだんとみがく力が落ちていきます。ブラシはまっすぐ立っていますか？毛先が開いていれば、新しい歯ブラシにかえましょう。そして、歯をみがく力を弱めてみましょう。
大人の歯は、死ぬまで生えかわることがありません。歯みがきして、歯医者さんに通うことで、一生大切にしていましよう。



歯ブラシを長期間交換しないと...

<p>歯垢の除去率が下がる</p> <p>約40%ダウン</p> <p>だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。</p>	<p>歯や歯肉を傷つけやすい</p> <p>広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。</p>	<p>細菌が繁殖してしまう</p> <p>歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかつたりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。</p>
---	--	---

「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね！

参考文献：公益財団法人日本糖尿病協会ホームページ・内閣府