



令和8年7月1日
青梅市立新町小学校
保健室

❀ 7月の保健目標 「夏を健康にすごそう」 ❀

去年に比べて涼しいですが日差しが強い日もあり、体育や休み時間に外へ出たあと「頭がいたい…」や「くらくらする…」と保健室に来る人も増えてきました。夏は熱中症に気をつけましょう。

熱中症とは？

暑い場所に長い時間いたり水分をとらなかったりすると、体の中の水分が失われ、体温の調節ができなくなり体調が悪くなる病気のこと。

頭痛、めまい（くらくらする）、吐き気、だるさ など
意識を失って倒れてしまうこともあるので注意が必要です。



「まさか！」
注意に

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
プールは大丈夫だね

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。

夏休みまであと少し!!残りの1学期も元気にすごそう!

夏を乗り切る衣服テク

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収しにくい白い色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

昔ながらの楊柳という布も、おすすめ。生地シボ（凹凸）によって、肌にベタベタくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカー生地も、暑い夏にピッタリ。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう！

裏面もあります(6月の歯科指導について)



きくち せんせい もも せ せんせい し か し どう
菊池先生と百瀬先生による歯科指導がありました
 (菊池歯科医院) (モモセオーラルケアクリニック)

★6月17日(水)

歯科指導 (3年生)



むし歯の仕組みや予防について勉強しました。



ミュータンス菌



砂糖が大好き！ヌルヌルとしたプラーク
 を作ってくつき、歯を溶かしちゃうよ

おいしいジュースやおかしには砂糖が多く含まれ、
 それがミュータンス菌のエサになります。ダラダラ食いは
 やめ、食べたらずをみがいてむし歯を防ぎましょう。

みんなからの質問

Q. 歯みがきは何分間したらよいですか？

A. 何分がよいということはありませんが、だいたい3～5分かかります。大切なことは
 時間ではなく、**全体的にまんべんなくみがくこと**です。

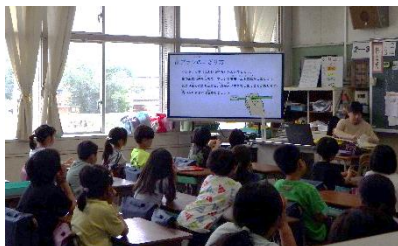


Q. 歯医者さんには年に何回行くのがいいですか？

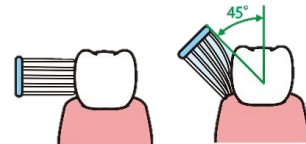
A. **少なくとも年に2回くらい**がいいと思います。歯が痛くなくても、定期的に歯医者さんで
 歯の様子を見てもらいましょう。

★6月23日(火)

歯科朝会



歯みがきの仕方や歯ブラシの選び方について話を聞きました。
 歯ブラシは前歯2本分くらいのおさまのものを選びましょう。
 えんぴつ持ちで力の入れすぎに注意し、10～20回こすりすります。
 角度を工夫するとみがき残しの予防になります。



歯みがき指導 (5年生)



歯垢の染め出しを行
 い、普段の歯みがきで
 どこに気を付けるとよ
 いのか確認しました。



みがいた後は歯医者さ
 んに見せて、アドバイ
 スをもらいました。

歯鏡を使うと、普段あまり見ない前歯の裏側や奥歯の横を確認できました。**みがけている歯みがき**を
 目指してみんな集中して取り組みました。一生使う歯をこれからも大切にしましょう💎