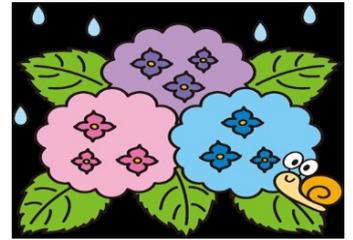


ほけんだより6月

令和元年6月25日
大宮別所小学校
保健室

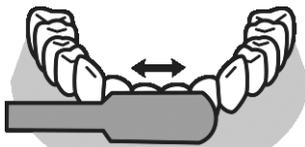
6月になり梅雨に入りましたが、さわやかな風が吹く過ごしやすい日々も多くありますね。水泳学習も始まり、晴れることを願っている人もたくさんいるのではないのでしょうか。晴れた日には気持ちよく体を動かしましょう。



口のの中の健康、守れていますか？

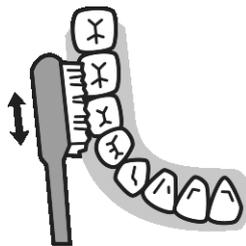
みがき残しがないように、じょうずにブラッシング！

前歯の外側



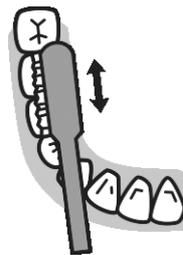
歯ブラシを横に細かく動かします。

奥歯の外側



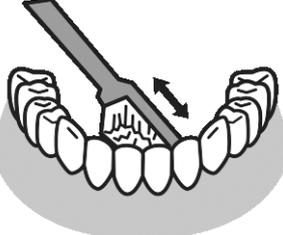
歯に対して横に細かく動かします。

かみ合わせ



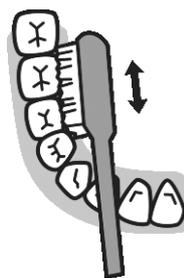
みぞに対して水平にあてて、細かく動かします。

前歯の内側



歯のすき間にそって、縦に動かします。

奥歯の内側



奥までしっかり届くようにみがきます。



みがき残しが多いところとその理由

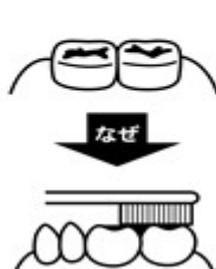
歯と歯の間



歯と歯肉のさかい目



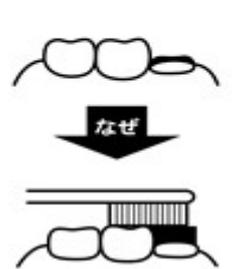
奥歯のかみ合わせ



でこぼこしているところ



せの低い歯



ねっちゅうしょう き — 熱中症に気をつけよう —

最近^{さいきん}はわりと過^すごしやすい気温^{きん}ですが、湿度^{しつど}が30~45%と低い日^ひが続^{つづ}いています。湿度^{しつど}が低い分^{ぶん}、からっとした空気^{くうき}でさわやかな風^{かぜ}が吹^ふいているのであまり暑^{あつ}さを感じ^{かん}じないこともありますが、体^{からだ}の水分^{すいぶん}は常^{つね}に失^{うしな}われています。のどが渇^{かわ}くと感じる前^{まえ}に水分^{すいぶん}を取る^とるのが理想的^{りそうてき}です。蒸^もし暑い日^ひや真夏^{まなげ}の暑^{あつ}さがやってくる前^{まえ}に、こまめに水分^{すいぶん}をとる習慣^{しゅうかん}をつけてもらえたらと思います。



あつ 暑さでおこる熱中症



ねっしっしん 熱失神

暑^{あつ}さで皮膚^{ひふ}の血管^{けっかん}が広がり、血圧^{けつあつ}が下がる。めまいや失神^{しっしん}をおこす。



ねっ 熱けいれん

大量^{たいりょう}のあせをかいて、水^{みづ}だけをとったとき、血液^{けつえき}の塩分^{えんぶん}が少^{すく}なくなってけいれんがおきる。



ねっ ひろう 熱疲労

あせで体中^{からだぢゅう}の水分^{すいぶん}が少なくな^{すく}ったことが原因^{げんいん}。脱力感^{だつりくかん}、めまい、頭痛^{ずつう}、はき気^{はき}などをおこす。



ねっ しゃびょう 熱射病

体温^{たいおん}のバランスがとれなくなる。体温^{たいおん}が異常^{いじょう}に高^{たか}くなり、意識^{いしき}に障害^{しやうがい}がおきる。

ねっ ちゅう しょう 熱中症はなぜおきるか

【原因1】

あせをかいているのに水分^{すいぶん}をとらない



体中^{からだぢゅう}の水分^{すいぶん}が少^{すく}なくなり、血液^{けつえき}がねばって体温^{たいおん}を下げられなくなる。

【原因2】

あせをかいて水^{みづ}をがぶのみする



体中^{からだぢゅう}の血液^{けつえき}がうすくなりすぎて、めまいやけいれんをおこす。

★ポイントは、汗^{あせ}をかく前^{まえ}に少^{すこ}しずつこまめに飲^のむことです★