おうちの方と一緒に読みましょう。

市川市立富美浜小学校
保健室
令和2年6月／日(月)
NO.4

6月に入り、梅雨の季節が近づいてきました。夏のように暑い日もあれば、少し肌寒い日もあります。気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。着るもので体温調節をしたり、こまめに水分をとったりして、じめじめとした気候を元気に乗り切りましょう。

熱中症に気をつけよう！

熱中症って？

私たちの体は体温が上がると汗をかいて体の外に熱を逃がしています。ところが、汗を大量にかきすぎると、体の中の水分や塩分が不足してしまい、めまいや立ちくらみなどの症状が出てきます。重症になると命に関わるとても危険なものです。特に6月は、じっとりとした湿気とともに、気温がぐんぐん上がってきます。体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。

熱中症にならないためには予防が大切

こまめに水分をとる

のどがかわく前に水分をとるようにしましょう。
水やお茶だけでなく、汗をかいたらスポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。

こまめに休けいをする

外で運動をするときや暑い中で作業をするときはこまめに休けいをとり、無理をしないようにしましょう。

うす着をする

汗をふきとる

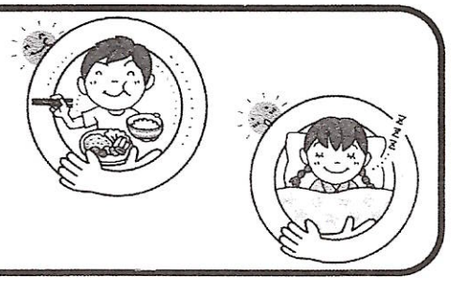
風通しがよく、汗を吸収してくれる服を着ましょう。
汗をかいたら、タオルやハンカチでふきとります。

体調が悪い時は

無理をしない

体調が悪い時には暑い中での運動や作業はやめましょう。
体調が悪いと熱中症になりやすくなります。

体調を整える

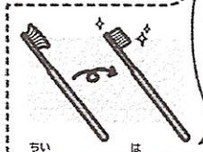


バランスの良い食事をとることや、しっかり睡眠をとることで体調を整えましょう。
暑さに負けない体をつくりましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

じょうずな歯みがきで大切な歯を守りましょう

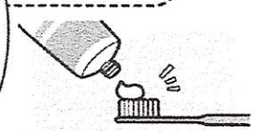
歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

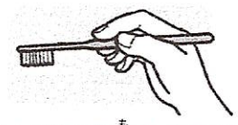
毛先がひろがっていたら替えましょう

歯みがき粉のつけ方



歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

歯ブラシの持ち方

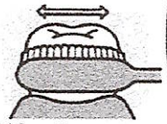


えんぴつを持つように軽く

毛先の当て方

歯の面にまっすぐあてます

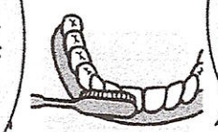
動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

歯ブラシが広がらないくらいの力がベスト

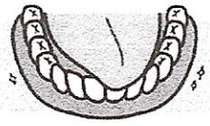
みがく時には



1本1本ていねいに

10～20回が目安

みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

お家でやってみましょう！

歯みがきカレンダー

朝・昼・夜みがけたら色を塗ろう

	6／4	6／5	6／6	6／7	6／8	6／9	6／10
あさ							
ひる							
よる							