

ほけながもりの夏

令和4年7月1日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう



ねっちゅうしょう きつ 熱中症に気を付けよう



ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状は？

けいど 軽度



- ・手足がしびれる
- ・めまい、立ちくらみ
- ・筋肉のこむらがえり(痛み)
- ・気分が悪い、ぼーっとする

ちゅうとうど 中等度



- ・頭ががががする
- ・はき気がする、はく
- ・体がだるい
- ・意識がなんとなくおかしい

じゅうど 重度



- ・意識がない
- ・体がひきつる
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・まっすぐ歩けない、走れない
- ・体が熱い

すず 涼しい所で一休み。

ひ 冷やした水分・塩分をとろう！

ふく 服をゆるめ、

からだ 体を冷やそう！

きゅうきゅうしゃ 救急車を呼ぼう！

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するには？

すず 涼しい服装



ひ 日かげを利用



ぼうし・日がさ



すいぶん えんぶん 水分・塩分 補給



たっぷりすいみん



あさ しっかり朝ごはん



かる うんどう 軽い運動で 汗をかく



からだ あつ 体を暑さに慣らそう！

マスクをしていると、のどのかわきに 気付きにくくなるので要注意！

すこやかチェックの時間にねむれていますか？
まも 守れていない人は要注意！



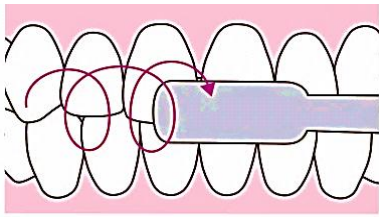
「むし歯・歯肉炎予防教室」を行いました



6月22日、5年生が学校歯科医の荻野先生から、子供向けの歯みがきの方法や歯みがきをするときのエチケットなどを教えていただきました。むし歯をつくるミュータンス菌が付いている部分が赤くなる「染め出し」をした後に、実際にみんなで歯みがきをしました。

効率的な歯みがきの方法

子供が歯をみがくときは、円を描くようにみがく「フォーンズ法」がおすすめです。



くるくる
まわ
回そう!



これがミュータンス菌です

歯みがきをするときの5つの約束

① 手洗い場がこまないようにする

② 歯みがき中のおしゃべりはやめる

③ 歯みがき中は口をとじてみがく

④ ぶくぶくうがいは少ない水で、はき出すときは低い位置で

⑤ 歯ブラシはよくかわかしてしま

学校で歯をみがくときは、この約束を守りましょう!

荻野先生への質問コーナー



Q. 歯みがき粉は付けた方がいいですか?

A. よごれが落ちやすくなるので付けた方がよいです。でも、たくさん付けるとしっかりみがけていなくてもみがいた気になってしまうので、少しだけにしましょう。

Q. 大人の歯と子供の歯は何がちがうのですか?

A. 大人の歯はかたいものを食べるために、子供の歯よりも数が増え、大きさも大きくなります。

Q. 子供の歯がぐらぐらになったら早く抜いた方がよいですか?

A. 子供の歯がぐらぐらになるということは、もう必要なくなったというサインなので、本当は早く抜いた方がよいです。早く抜くために、舌でさわったりしてみましょう。

Q. 大人向けのみがき方もありますか?

A. 歯ブラシを細かく動かす、「スクラッピング法」があります。

