

いつも



* にこにこ *

ほけんだより No.3
沢地小学校 保健室

暑い日が増えてきました。ついに明日は運動会です。水分をこまめにとって、熱中症を予防しましょう。甘くないお茶やお水がよいでしょう。1日の水分摂取の目安は1.5L~2Lほどです。意識して飲むようにしましょう。気持ちが変わるときは、無理せず救護テントや保健室にきてください。

熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



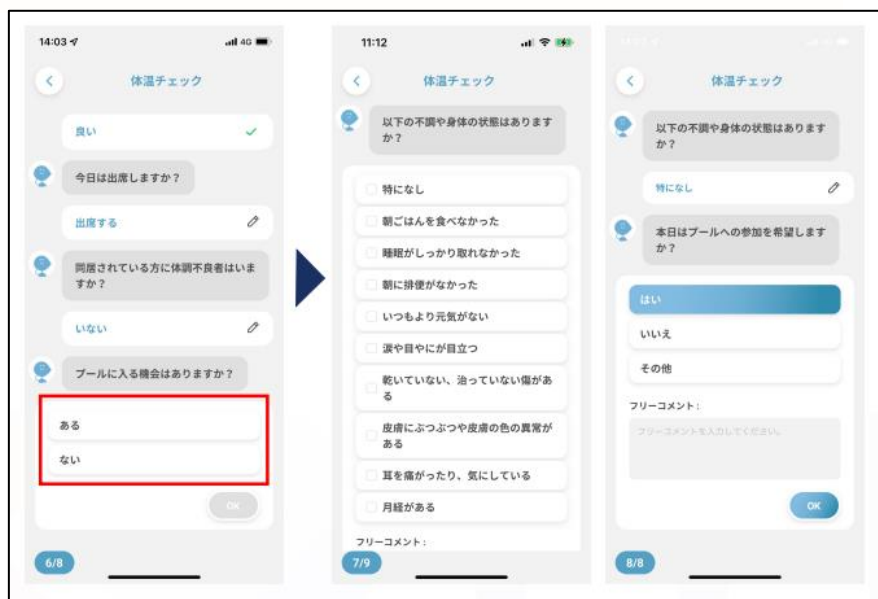
たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない
30分に1回は休憩を取る

プールカードがリーバーへ

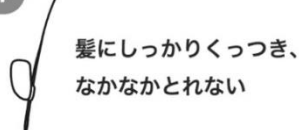
リーバーにプール問診機能がつけました。すでに学年便り等でお知らせしたプールカードですが、今年度よりリーバーに移行します。プール参加希望の有無の欄があります。体温や参加の有無の記入漏れがあるとプールに入れません。忘れずに記入をお願いします。



おうちの方へ アタマジラミにご注意を!

★アタマジラミの卵の見分け方

卵



髪にしっかりくっつき、なかなかとれない

ヘアーキャスト(フケの一種)



指で簡単に取り除ける

★アタマジラミの卵が見られやすい場所



※卵は髪の毛の根元近くに産みつけられています。

アタマジラミは、頭と頭が接触したり、身の回りのもの(タオル、寝具、帽子、クシ等)を共有することで感染します。不潔にしているからではありません。今年も水泳活動のはじまる前に頭髪検査で確認していきます。ご家庭でアタマジラミが見つかった場合は学校までお知らせください。駆除は、専用のシャンプーやすき櫛で対応できます。薬局等で薬剤師にご相談ください。

今月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

むし歯菌のすみかはどこ？

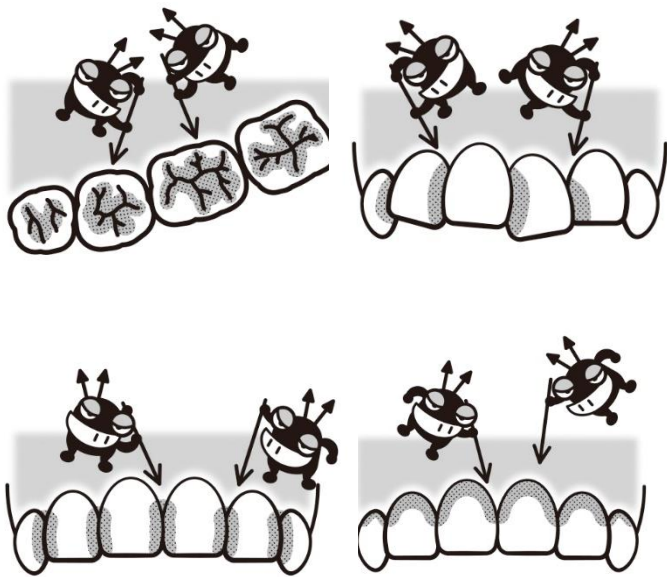


① おく歯やでこぼこ

でこぼこに、エサがいっぱい。

むし歯菌の大好きな場所。

歯をねらい撃ちしてみがこう。



② 歯や歯ぐきとの間

エサがいっぱいはさまるよ。ハブラシを縦に持ったり、歯の根元にナナメに当てて、優しくみがこう。



80歳になっても
20本以上の歯があるといいね！

めざせパーフェクト! 歯・口のクイズ

Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい？

- A: 歯の表面 B: 鉄
C: どちらも同じくらい

Q2 むし歯はすすんでも歯みがきでなおせる？

- A: なおせる
B: なおせることもある
C: なおせない



Q3 にゆう歯のむし歯はほうっておいても平気？

- A: はえかわるから平気
B: どちらでもよい
C: なおさないとダメ



Q4 むし歯になりやすい歯は？

- A: 前歯 B: 奥歯
C: どの歯も変わらない

Q5 だ液がたくさん出る人はむし歯になりにくい？

- A: なりにくい B: なりやすい
C: だ液とむし歯は関係ない

Q6 にゆう歯とえいきゆう歯はどちらがじょうぶ？

- A: にゆう歯 B: えいきゆう歯
C: どちらも同じくらい



Q7 すべてえいきゆう歯にはえかわると、歯の数は？

- A: へる B: ふえる
C: 変わらない



Q8 わたしたちの歯は一生で何回はえかわる？

- A: 1回 B: 2回 C: 3回

Q9 だ液が多く出るのはいつ？

- A: 眠っているとき
B: 起きているとき
C: いつも変わらない



Q10 正しい歯ブラシの動かし方(歯のみがき方)は？

- A: 好きな方法でよい
B: 力を入れて大きく C: 軽くこきざみに