



保健だより

No.4

令和3年 6月 1日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 卜部 敦彦
主任養護教諭 新井あづ紗



もうすぐ梅雨の季節です。湿度が高く蒸し暑くなったり、急に肌寒くなったりして、気温が変わりやすい時期です。衣服を調節して、体調を崩さないように気を付けてください。

体調が悪い場合やご家族に体調不良の方がいる場合は、お休みしていただきますようお願いします。



熱中症にご注意ください！

夏場のマスクは、体内に熱がこもりやすくなること、喉の渇きを感じにくくなることから、熱中症のリスクが高まると言われています。

学校ではマスク着用をお願いしていますが、気温・湿度・暑さ指数が高い日や体育のときなどは、身体的距離をとり、マスクを外すよう指導しています。また、息苦しく感じた際は自身の判断で一時的にマスクを外すなど、適切に行動するよう指導しています。

～熱中症予防のために～

① 例年以上にこまめに水分補給をしましょう。

*水筒の持参を推奨します。学校では、こまめに水分補給するよう指導します。

*水筒の中身は原則水かお茶としていますが、夏場に限り、スポーツドリンクも可とします。ただし、スポーツドリンクには砂糖が多く含まれており、肥満やむし歯の原因にもなるため、多量に汗をかきそうな日に限定するなど工夫してください。

*朝食抜きは熱中症のリスクを高めるため、必ず朝食をとり、水分・塩分をとるようにしてください。



② 今の時期から汗をかく練習をしましょう。

室内での軽い運動などを比較的涼しい今の時期に始めて汗をかく「練習」をし、発汗で体温を下げられる体づくりに取り組むことも重要です。

～熱中症予防の応急手当～

【めまい・手足のしびれ・頭痛・吐き気など】

涼しい場所に運び、水分・塩分を摂らせ、体を冷やします。

水が飲めない場合は病院へ搬送します。

【意識がない・まっすぐ歩けない・体が熱いなど】

すぐに救急車を呼び、涼しい場所に移動させ、体を冷やします。



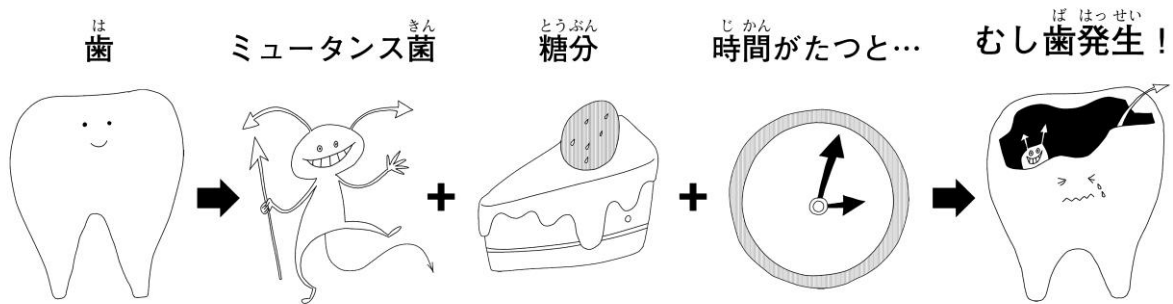


6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

新型コロナウイルス感染症予防のため、今年度も給食後の歯みがきタイムはありません。朝晩、おうち
でいねいに歯をみがきましょう。

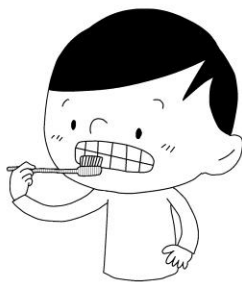
歯科健診でむし歯があるとされた人は、早めに歯医者さんに行きましょう。

むし歯ができる仕組み



私たちの口の中には、たくさんの細菌がいて、その中にむし歯の原因となる「ミュータンス菌」がいます。ミュータンス菌は砂糖などの糖分を取りこんで数を増やします。数を増やしていくときに、ミュータンス菌たちは酸をどんどんつくります。その酸で歯がとけて「むし歯」になるのです。

むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように
歯をみがく



ダラダラとあまいものを食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養バランスのとれた食事を
規則正しく食べる



定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）

ほかにも

- ・規則正しい生活をする
 - ・自分に合った歯ブラシを使う
- など