

ほけんだより 7月

令和4年7月20日
熊本支援学校保健室
文責 那須

まいにちあつ ひ つづ 毎日暑い日が続いています。みなさんが夏休みを元気に過ごすことができるように、気をつけてほしいことをまとめました。

なつやす ちゅう はやねはやお 夏休み 中 も早寝早起

なつやす せいかつり ず む ぐず
夏休みは生活リズムが崩れがちです。
よ ふかし やあさ ねぼうをつづ たいない
夜ふかしや朝ねぼうを続けると、体内で
せいかつり ず む ととの たいないどけい
生活リズムを整える「体内時計」がず
れて疲れがとれず、夏バテ
や熱中症などにもなりやす
くなってしまう。



あせ 汗をかいたらこまめにふこう

あせ 汗をそのままにすると、からだ ひ
まいます。また、べたつきやかゆみ、に
おいの原因にもなってしまうので、汗を
かいたらせいけつ たおる
清潔なタオルで
ふき取るか着替えをして、
はだ せいけつ たも
肌を清潔に保ちましょう。



すいぶんほきゅう みず ちゃ の 水分補給は水かお茶を飲もう

なつ あせ
夏は汗がたくさん出るため、熱中症の
よぼう 予防にもこまめな水分補給が大切です。
じゅーす すぽーつどりんく どうぶん
ジュースやスポーツドリンクには糖分が
おお ふく 多く含まれるので、飲み過ぎには注意し
て、みず ちゃ の
水かお茶を飲む
ようにしましょう。



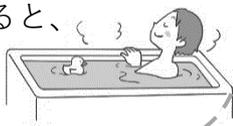
からだ ひ 体の冷やしすぎに注意

れいぼう き へ や ちようじかん おんど
冷房の効いた部屋に長時間いたり、温度
を下げすぎたりすると、たいおん ちようせつ
体温を調節す
るじりつしんけい はたら わる ずつう
自律神経の働きが悪くなり、頭痛や
ひろうかん 疲労感などの不調が現れます。また、
つめ たい た もの の もの のとりすぎ
冷たい食べ物や飲み物のとりすぎ
も、ふくつう げんいん
腹痛などの原因になります。



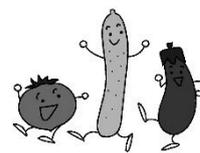
ふる ぬるめのお風呂にゆっくりつかろう

ふる お風呂につかることで、からだ ひ
体の冷えすぎ
を防ぐとともに、けあな ひら
毛穴が開いてきれいな
あせ で 汗が出るようになり、たいおん ちようせい
体温を調整して
からだ ちょうし ととの ちゆうよく
体の調子を整えます。また、入浴に
よっていちじてき たいおん あ
よって一時的に体温が上がると、
よくねむ
眠ることができます。



ばらんす しょくじ ころ バランスのよい食事を心がけよう

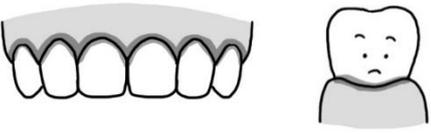
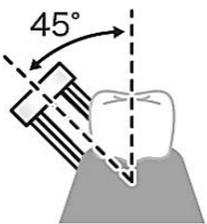
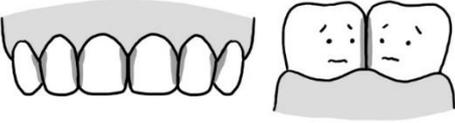
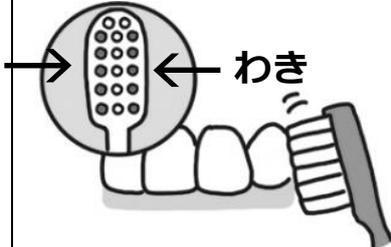
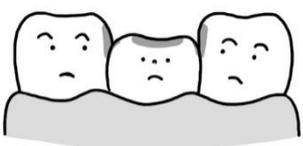
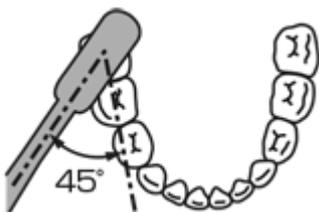
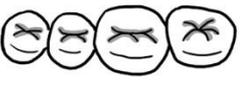
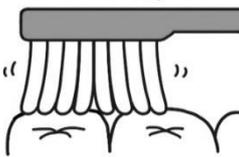
なつばて ねちちゆうしょう ふせ
夏バテや熱中症を防ぐためには、いろ
いろな しょくざい た
いろな食材を食べて、いろいろうえいよう
栄養
をとることも大切です。特に、旬の夏
やさしい 野菜には、びたみん みねらる など夏に
ふそく 不足しがちな栄養が
ほうふ 豊富に含まれています。



は じょうず 歯みがき上手になろう！

6月の歯と口の健康週間に合わせ、いくつかのクラスで歯みがき指導を行いました。

そこで、みがき残しが多かったところや、上手な歯みがきのポイントを紹介します。

<p>みがき残しが多かったところ</p>	<p>みがき方のポイント</p>
<p>歯と歯ぐきの間</p> 	<p>45°</p>  <p>歯ブラシをななめにして、歯と歯ぐきの間に毛先を当ててみがきましょう。</p>
<p>歯と歯の間</p> 	<p>わき</p>  <p>歯ブラシを縦に当てて、「わき」を使います。</p>
<p>歯のうらがわ</p> 	<p>かかと</p>  <p>歯石がつきやすい場所です。歯ブラシを縦に当てて、「かかと」部分を使います。</p>
<p>歯が低くなっているところ</p> 	<p>45°</p>  <p>低くなっている歯に歯ブラシが当たるように、歯ブラシをななめに入れてこまかく動かします。</p>
<p>奥歯のみぞ</p> 	<p>(((← →)))</p>  <p>歯ブラシを小刻みに動かして1本ずつみがきましょう。口を少し閉じると歯ブラシが奥まで届きやすいです。</p>

【保護者の方へ】歯ブラシの毛先が広がってきたら、歯ブラシの交換をお願いします。毛先が広がると、歯垢除去率が60%ほどまで落ちてしまうといわれていますので、定期的に確認をお願いします。

