

ひだまり



ほけんだより No.3
上市町立陽南小学校
令和6年6月3日



天気の良い日は気温が高く、日差しも強くなってきました。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。水分を十分に持たせてください。

休日も、なるべく体を動かし、暑さに慣れ、汗をかく癖がつくようにしておくと、熱中症になりにくい身体づくりをすることができますよ。

熱中症はどんなときに起きるの

起きやすいのは…

- ・梅雨明けの時期
- ・気温が急に高くなった時
- ・気温は高くないが湿度が高い時
- ・アスファルト、コンクリート、砂地の上にいる時



なりやすいのは…

- ・かぜや下痢などで体調を崩している人
- ・寝不足の人
- ・以前に熱中症にかかったことのある人
- ・無理をしやすい人、がまん強い人

その対策…

- ・夜ふかしをしない
- ・無理をしすぎない
- ・こまめに水分や塩分を補給する（喉が渇く前に飲む）



梅雨時の安全・けが防止について こんな傘の使い方していませんか？

雨の時に使う傘ですが、傘の使い方が悪いことで、けがやトラブルが増えることもあります。正しく傘を使ってほしいです。



振り回しません！

傘を差している・いないに関わらず、危険です！



横向きに持ちません！

後ろの人に傘の先が当たってしまいます！



人の近くで開きません！

周りの人に傘が当たってしまう、傘が飛び散り、周りの人が濡れてしまいます！



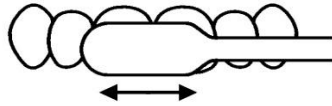
差して自転車に乗りません！

自転車の傘差し運転は法律で禁止されています！

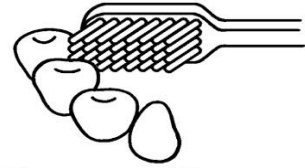
歯ブラシをじょうずに使っていますか？



は ^{まへ}みかく前に
歯ブラシをチェック



^{ちから}力をいれすぎないようにして
^{うご}こぎどみに動かす



^{おくば}奥歯はつま先をつかう



は 歯ブラシは、歯に
まっすぐあてる



^{まへば}前歯の ^{うち}内がわは
かかとをつかう

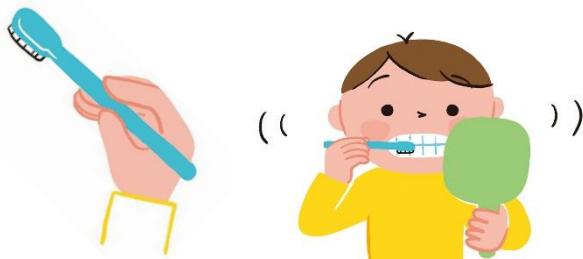


は 歯と歯肉のさかいめは
少しかたむけて

歯ブラシの使い方

歯ブラシは「えんぴつ」を持つように使います。みがくときは、毛先が広がらないくらいの軽い力（150～200g）程で動かします。

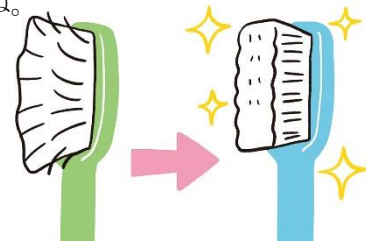
1～2本ずつ、5～10mmくらいを目安に細かく動かしてみがくようにしましょう。



歯ブラシの交換の目安

歯ブラシは1か月を目安に交換するようにしてください。毛先が広がっている歯ブラシは、毛先を歯にあててみがくことが難しく、しっかりみがけません。また、毎日使った後に水洗いしても、長く使っていると、細菌が増えてくるといわれています。

毎日使うものだからこそ、清潔な物でみがけるようにしたいですね。



歯が健康だとこんなにいいことが！！

- 1 脳の働きがよくなる**…噛めば噛むほど血行が良くなり脳の血流量も増えるからです。
- 2 食べすぎが抑えられる**…脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止につながります。
- 3 顔の表情が豊かになる**…口の周りの筋肉をよく使うと、生き生きとした表情になります。
- 4 運動能力が発揮しやすくなる**…歯を食いしばることで、瞬発力も高まって運動能力が発揮されます。
- 5 歯並びがよくなる**…歯根に刺激が加わるため、歯を支える骨の細胞の働きをよくしてくれます。

