



ぽっかぽか

R3. 5. 20

No. 5

(保健だより) 下仁田中 保健室

熱中症と新型コロナウイルス感染症

そろそろ熱中症にも気をつけなければならない時期になってきましたね。

熱中症といえば、太陽がサンサンとふりそそぐ真夏の病気と思っている人も多いのではないのでしょうか？

実は、そればかりではないのです。曇っていても、蒸し蒸ししていたり、梅雨の晴れ間など体がまだ暑さに慣れていなかったりした時が**キ・ケン!**



どんな対応をしたらよいのでしょうか？

皆さんには、3つの達人になってもらえるといいですね。



達人その1

脱ぎ着の達人になろう！

最近、教室に行くと、みんなの熱気(?)で教室が蒸し蒸ししています。教室にいると気づかないかもしれません。廊下から教室に入った時が、気づきのチャンス!!

気づいたら、上着を脱いで、涼しい服装になりましょう。友達が脱がないからではなく、自分から脱ぐのが達人です。



達人その2

水分摂取の達人になろう！

マスクをしていると、のどの乾きを感じないこともあります。意識して、水分をとるようにしましょう。『ゴク・ゴク・ゴク・ゴク』と4口以上は飲みましょう。(小学校レベルの書き方で、ごめんなさい)

さあ、中身です。先生のおすすめは、麦茶です。ちょっと塩を入れてシェイクすれば、最高ですね。熱中症予防には、水分と塩分の補給が大切です。スポーツドリンクもいいのですが、甘さがちょっと心配ですね。スポーツドリンクは、夏場の長時間部活をする時に使うなど、上手に利用してください。



達人その3

マスク脱着の達人になろう！

熱中症予防のため、部活や体育の時にマスクを外しましょう。その時、十分距離をとれているか、大声を出していないか確認しましょう。みんなが近くに集まる時には、すぐにマスクを付けるなどマスク脱着の達人になりましょう。

新型コロナウイルス感染症は飛沫で感染するリスクが高いので・・・

マスクなしの
近距離の会話
では、ウイル
スが体に入り
やすいです。





よい歯のコンクール学校代表が決まりました。

<よい歯の部> 3年2組 武藤 仁さん

<よい歯のポスターの部> 3年2組 宮澤 愛さん

美術部の人がかんばって描いてくれました。

<よい歯の標語の部> 2年1組 堀口 煉さん

『叶えよう この歯で一生 食べること』

各クラスで代表の3作品を投票で決めてもらい、その中から先生方に投票してもらいました。

6月4日～10日まで、歯と口の健康週間です。

〇×クイズに挑戦!!

1

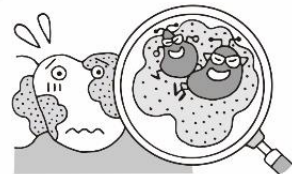


〇かな? ×かな?

むし歯になるのは
甘いものを食べるから



2



〇かな? ×かな?

歯垢(しこう)は
食べかすが固まったもの



3



〇かな? ×かな?

むし歯になりかけの歯なら
元の健康な歯に戻せる



4



〇かな? ×かな?

歯みがきが一番大事なのは
夜寝る前



毎日しっかり 歯みがき

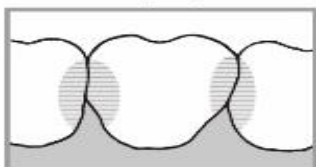
歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずつていねいに。

コツ

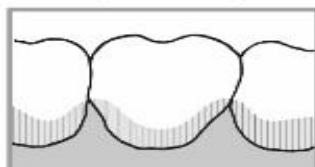
みがき残しが多いのはココ!



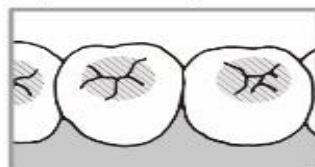
① 歯と歯の間
間



② 歯と歯ぐきの
さかいめ



③ 奥歯が
噛み合うところ



答え

- ① は×
- ② は×
- ③ は○
- ④ は○