

# 保健目標

ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症を予防しよう。

# ほけんだより 7月

令和5年7月18日  
龍郷町立秋名小学校

夏休みも継続！3度の歯みがき



梅雨が明けたと思ったら、日差しが強く、暑い日が続いています。そして、奄美地方には連日、熱中症警戒アラートが出されている状況です。熱中症を予防するために、保健室前には毎日「本日の熱中症予報」を掲示しています。朝、子ども達が「今日は危険だ！運動は原則中止！」と確認をしてくれています。夏休みに入ってから、ニュースや環境省のサイトを確認して、熱中症にならないよう、気を付けて生活しましょう。

いい汗は蒸発しやすいため、体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗の特徴は、さらさらで粒が小さく濃さは薄め、雑菌が繁殖しにくく、においが少ないことです。いい汗をかくためのポイントは「慣れ」です。軽い運動や入浴など、適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていきます。夏休みが明けるとすぐに運動会練習が始まります。夏休みのうちから、暑さに体を慣らして、「いい汗」をかけるようにしておきましょう。



## 雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる

建物の中に避難しましょう！

× 木の近く

× 軒下

※ 近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

## 直射日光をさける



# 熱中症に注意！

## こまめに水分・塩分を補給する



## 激しい運動は暑さに慣れてから



## 無理をしないで休む



## スポーツドリンクで歯はとけるのか？

美化・保健員会のみんなで、「スポーツドリンクで歯はとけるのか？」実験をしました。乳歯をスポーツドリンクに1週間つけてみると・・・歯の表面に白い歯垢が付き、それを洗い流してみると・・・歯の表面が白くなっていました。

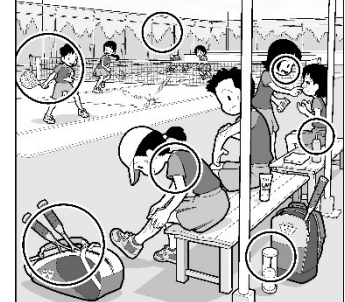
結論は、「スポーツドリンクで歯は溶ける！」熱中症予防に、水分補給は大切ですが、市販のスポーツドリンクには、大量の砂糖が入っています。飲み過ぎには気を付けるようにしましょう。そして、飲んだ後には、うがいをするといいですよ。

歯科検診で、むし歯が見つかったひと、夏休み中の歯科受診をよろしくお願いします！

## 夏に気をつけたい感染症



## 屋外で活動するときは目焼け止めを塗る



間違い探しの答え

# 7つの間違い探し

