

ほけんだより

すこ健やか

3号

令和4年6月28日

第五福田小学校 保健室

歯科の治療指示書をもった人は、早めに病院へ行って、治療してもらいましょう！
むし歯は自然には治りません！！



キーワードをあてはめよう！ 汗のギモンQ&A

Q1 汗にはどんなはたらきがあるの？

A1 おもに体温を下げます。水分は〔 ① 〕するときに熱を〔 ② 〕ので、体が熱くなりすぎないように汗が出ているのです。さらに、体の中の〔 ③ 〕を調節しています。運動などでたくさん汗をかいたら、水分だけでなく〔 ③ 〕もとるようにしましょう。



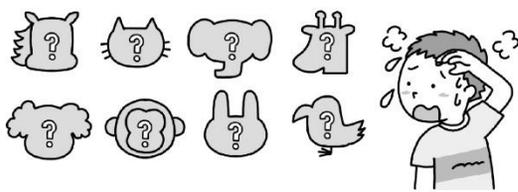
Q2 汗をかかないと、どうなるの？

A2 体が暑さにまけて、〔 ④ 〕になってしまいます。ふだんから〔 ⑤ 〕ところすごしていると、体がうまく汗をかけなくなってしまいます。暑いからといって〔 ⑥ 〕にたよりすぎない生活を送ることが大切です。また、部屋の中と外の〔 ⑦ 〕の差をあまり大きくしないこともポイントです。



Q3 汗をかかない動物がいるってホント？

A3 〔 ⑧ 〕はほとんど汗をかきません。舌を出してハアハアと呼吸し、だ液によって体温を調節します。また、〔 ⑨ 〕や〔 ⑩ 〕は耳を大きく動かして、耳やそのまわりの血管に風をあてて体温を調節します。なお、わたしたちヒトと同じように汗で体温を下げている動物には〔 ⑪ 〕や〔 ⑫ 〕がいます。



キーワード

シャワー ばくはつ うばう ウマ つよめる 塩分
鉄分 熱中症 キリン やけど 夏かぜ すずしい
じょうはつ ネコ ゾウ 気温 かわいた 冷蔵庫
イヌ サル ウサギ 糖分 体温 とどめる カラス
しめった エアコン くわえる アイスクリーム

(こたえ)①じょうはつ ②うばう ③塩分 ④熱中症 ⑤すずしい ⑥エアコン
⑦気温 ⑧イヌ ⑨⑩ゾウ/ウサギ ⑪⑫ネコ/ウマ

チェックしよう！ 歯のみがき方

みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう



力を入れすぎない
ようにしよう

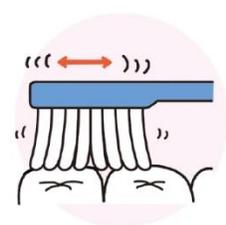


「はかり」で
確かめてみよう

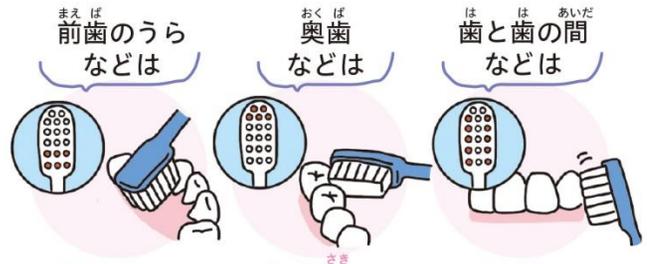


みがく力の目安は
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、
こざみに動かそう



みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

そろそろ熱中症にご用心

梅雨のじめじめとした暑い日が続いていますね。夏本番前ですが、今の時期から熱中症に気をつけなくてははいけません。外に出るときには帽子をかぶる、こまめに水分をとる、早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整える、体調が悪い日は無理をしない、などを心がけましょう。

下の暑さ指数(WBGT)の表は、環境省が公表している、熱中症を予防するための指標です。①湿度、②日差しなどの周辺の熱環境、③気温の3つの項目から、熱中症が起こりやすいかどうかを判断します。

第五福田小学校では、28～31℃は『注意して外で活動』、31℃以上は『原則外での活動は中止』となっています。

まいにちチェック！ あっさしすう(WBGT)

	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいかい
	21～25℃	ちゅうい
	～21℃	ほほあんぜん

◎「ほほあんぜん」や「ちゅうい」のときも ゆだんしないで！