

ほけん通信。

5月31日 No.1
保健委員会 3年1組
島田咲々、土井大空

暑い日が続いてきました。皆さんきちんと水分補給はしていますか？
いよいよ夏祭りの練習が始まりました。しっかり水分をとり、熱中症対策をしましょう。
水分は体の中で何をしていますか？
水分は、血液や尿になり、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運んだりする働きをしています。



暑く、熱い、汗をかく、喉が乾く、血が不足する、脱水状態になる、熱中症の始まり

からだの外(熱を逃がすのを手伝って！) → 汗、呼吸、皮膚 → 熱、ポカ、はーい、栄養、からだの中

熱中症の始まり

熱中症になったら？
涼しい場所へ移動し、体を冷やす。
首、脇の下、足の付け根 →
～こんなときはすぐに救急搬送～

- Ⅰ度**

 - ☐ めまい
 - ☐ 筋肉の硬直
 - ☐ 失神
 - ☐ 手足のしびれ
 - ☐ 筋肉痛
 - ☐ 気分が不快
- Ⅱ度**

 - ☐ 頭痛
 - ☐ 倦怠感
 - ☐ 吐き気
 - ☐ 虚脱感
 - ☐ 嘔吐
- Ⅲ度**

 - ☐ Ⅱ度の症状に加え、意識障害
 - ☐ けいれん
 - ☐ 手足の運動障害
 - ☐ 高体温

Ⅱ度で、自分で水分・塩分をとれないとき。

Ⅲ度の症状があるとき。

皆さんそろそろ歯磨き週間が始まります。
皆さんは正しい歯磨きができていますか？正しい歯磨きをしないと色々な病気にな、てしまう可能性もあります。

～歯を失くす原因の1位が歯周病～
大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割です。

歯周病の原因

歯垢の中には歯周病菌がいます。
酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃します。



健康な歯でいるために



- 歯みがきルーットを決めよう!!
筆書きをするように、みかく順番を決めておこう。自分か覚えやすい順番でOK。
 - 注意ポイントを意識してみよう。
歯みがきルーットの中でもみかき残しが多そうなところは念入りにみかきしましょう。みかき終わってか、舌で触、てザラザラしている所はもう一度みかこう。
 - 歯の形に合わせてみかこう。
歯ならびは一人ひとり違うので、鏡で確認しながら自分にび、たりのみかき方を見つけてよう。毛先か歯に当たるように、力加減に気を付けて歯みがきしましょう。
- 歯みがき週間は、6/3(月)～6/7(金)にあります!